

Συμβουλές προς τους Πολίτες σε περίπτωση Πυρκαγιάς

Ο καπνός των πυρκαγιών βλάπτει την υγεία όλων, αλλά ορισμένα άτομα μπορεί να κινδυνεύουν περισσότερο. Είστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι στον καπνό αν:

- Έχετε αναπνευστική πάθηση, όπως άσθμα ή χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Έχετε καρδιακή νόσο, όπως καρδιακή ανεπάρκεια
- Έχετε χρόνια νεφρική νόσο
- Είστε άνω των 65 ετών ή κάτω των 18 ετών
- Εργάζεστε σε εξωτερικούς χώρους
- Είστε έγκυος

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πότε η παραμονή σας σε εξωτερικό χώρο μπορεί να μην είναι ασφαλής

Ελέγξτε για την ύπαρξη πυρκαγιάς και καπνού από πυρκαγιές σε κοντινή σας απόσταση χρησιμοποιώντας το κινητό σας τηλέφωνο, το διαδίκτυο, την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο. Όταν οι πυρκαγιές βρίσκονται κοντά στον τόπο διαμονής σας, για πχ. στα 10 χιλιόμετρα, ή αν μπορείτε να δείτε καπνό στον αέρα, μπορεί να χρειάζεται να ελέγχετε κάθε μία ώρα, καθώς η ποιότητα του αέρα μπορεί να αλλάξει γρήγορα.

Διατηρήστε τον αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού σας όσο το δυνατόν πιο καθαρό

Όταν ο εξωτερικός αέρας είναι επικίνδυνος, διατηρήστε τον αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού σας όσο το δυνατόν πιο καθαρό. Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες και αν υπάρχει χρησιμοποιείστε φίλτρο αέρα εσωτερικού χώρου. Μην καπνίζετε, μην καίτε ξύλα, κεριά ή θυμίαμα και χρησιμοποιήστε απορροφητήρα όταν μαγειρεύετε.

Φορέστε μάσκα αν χρειαστεί να βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, ιδίως αν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες

Φορέστε μάσκα αν χρειαστεί να βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο που επηρεάζεται από τον καπνό πυρκαγιάς, ιδίως αν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες που αναφέρονται στην αρχή του κειμένου. Μόνο οι μάσκες με τις ενδείξεις N95, KN95 ή P100 προστατεύουν αποτελεσματικά από τον καπνό των πυρκαγιών. Οι μάσκες διατίθενται σε διαφορετικά μεγέθη και πρέπει να εφαρμόζουν σωστά. Τα παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών μπορούν να φορούν χειρουργική ή υφασμάτινη μάσκα. Τα παιδιά άνω των περίπου 7 ετών μπορούν να φορούν μια μικρή μάσκα N95/KN95/P100. Οι ενήλικες μπορούν να φορούν μικρό ή "κανονικό" μέγεθος. Τα παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να φορούν μάσκα. Οι μάσκες πρέπει να πετιούνται όταν είναι εμφανώς βρώμικες.