

منشور *1742.1 كانون الثاني/يناير 2020
* بجل محل منشور 1742 الذي صدر في نيسان/أبريل 2019 *
Translated publication: 1838

كيفية تقييم نوعية الهواء والمخاطر الصحية عند وجود الدخان في الجو

من الطرق الجيدة لتقدير مستويات الدخان وما إذا كانت قد تؤثر على صحتك هي النظر إلى المعالم، إذ تصعب رؤيتها عند وجود الدخان في الهواء.

لتقييم نوعية الهواء بصرياً:

1. استخدم المعالم المرئية كدليل - قم بتقدير المسافة بينك وبين المعالم المرئية فقط (يمكنك رؤيتها فقط).
2. استخدم هذه المسافة المقطرة والجدول أدناه لتحديد فئة جودة الهواء ومعدلات النشاط الموصى بها وفقاً [لحساسيتك تجاه الدخان](#). اتخذ الاحتياطات اللازمة.

الدخان وجودة الهواء

الدخان عبارة عن مجموعة من الجزيئات المحمولة بالهواء، عادة ما تكون ناتجة عن الحريق. الدخان الموجود في الهواء هو خليط مركب من:

- جزيئات مختلفة الحجم
- بخار الماء
- غازات.

تقاس الجزيئات في الهواء باستخدام قياسات تسمى $PM_{2.5}$ (جسيمات "دقيقة") و PM_{10} (جزيئات "خشنة").

يتم عرض معلومات حول جودة الهواء في ولاية فيكتوريا على موقع

[AirWatch](http://epa.vic.gov.au/AirWatch): epa.vic.gov.au/AirWatch

يحتوي موقع AirWatch أيضاً على [فئات جودة الهواء والمشورة الصحية العامة](#).

إذا لم يكن لديك وصول إلى موقع AirWatch، يمكنك استخدام المعالم المرئية لتقييم جودة الهواء والمخاطر الصحية الناجمة عن الدخان.

معدلات النشاط على أساس وضوح الرؤية، وفئة جودة الهواء والحساسية تجاه الدخان

معدلات النشاط	فئة جودة الهواء	المعلم المرئي
الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الدخان	جيدة	حوالي 20 كلم
بقية الناس	وسط	حوالي 10 كلم
من المناسب قضاء اليوم في الخارج	رديئة	حوالي 5 كلم
لا بأس في أن تكون بالخارج ولكن راقب التغييرات في جودة الهواء من حولك	رديئة جداً	حوالي 1.5 كلم
قلل من الأنشطة البدنية المطولة أو المجهدة	خطرة	أقل من 1.5 كلم
نشاط عادي		
قلل من الأنشطة البدنية المطولة أو المجهدة		
تجنب القيام بنشاط بدني في الهواء الطلق		
تجنب القيام بأي نشاط بدني في الهواء الطلق		

للمزيد من المعلومات

يرجى الاتصال بـ EPA على الرقم 1300 372 842
EPA VIC (1300) أو epa.vic.gov.au

- معلومات عن الحوادث وآخر المستجدات: Emergency.vic.gov.au
- إذا كنت تعاني من أعراض قد تكون ناتجة عن التعرض للدخان اطلب المشورة الطبية أو اتصل بـ

NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

هل يمكنك ان تشتم رائحة الدخان؟

استخدم أنفك كمؤشر للدخان. إذا كان بإمكانك شمّه، فإنك تتعرض للدخان.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مترجم أو تريد ترجمة هذا المستند، يرجى الاتصال بالرقم 131 450 وإبلاغهم اللغة التي تفضلها.

إذا كنت أصمّاً أو تعاني من ضعف السمع أو الكلام، اتصل بنا من خلال الخدمة الوطنية للتخاير باستخدام الرموز (National Relay Service). لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع: www.relayservice.gov.au



صرّحت بها ونشرتها
هيئة حماية البيئة في ولاية فيكتوريا
200 Victoria Street, Carlton VIC 3053
موقع إلكتروني: epa.vic.gov.au
هاتف: 1300 372 842 (EPA VIC 1300)