

الصحة البيئية وجودة الهواء أثناء الطوارئ والكوارث





الصحة البيئية وجودة الهواء أثناء الطوارئ والكوارث

قد تؤثر الطوارئ البيئية على الصحة العامة لفترات طويلة حتى بعد انتهاء الخطر المباشر. وخلال الكوارث أو الحوادث الصناعية أو الأحوال الجوية الشديدة أو الأزمات الجيوسياسية أو الحرائق أو الانسكابات النفطية أو حوادث المواد الخطرة أو الحوادث الإشعاعية، قد تتلوث البيئة المحيطة بما في ذلك الهواء والمياه والتربة والمناطق الساحلية.

وقد تزيد هذه المخاطر البيئية من احتمالية الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وتهيج الجلد وتلوث الغذاء والمياه والتعرض للمواد الكيميائية إضافة إلى الضغوط النفسية. وقد تظهر بعض الآثار الصحية بشكل فوري، بينما قد تتطور آثار أخرى تدريجيًا مع مرور الوقت.

يساعد فهم المخاطر الصحية البيئية واتباع الإرشادات الرسمية للسلامة على تقليل التعرض للمخاطر، وحماية الصحة، وتعزيز قدرة الأفراد والمجتمعات على الصمود والتعامل مع حالات الطوارئ.

فهم المخاطر الصحية البيئية

قد تحدث المخاطر البيئية أثناء الكوارث الطبيعية أو الحوادث الصناعية أو الحرائق أو الأحوال الجوية الشديدة أو الأزمات الجيوسياسية. وقد تؤدي هذه الحوادث إلى تلوث الهواء أو المياه أو التربة أو الغذاء أو المناطق الساحلية، وقد تمتد آثارها إلى مناطق بعيدة عن موقع الحادث.

أمثلة على المخاطر البيئية:

- الدخان الناتج عن الحرائق أو الانفجارات
- التسربات الكيميائية والأبخرة السامة
- الانسكابات النفطية والتلوث البحري
- تلوث المياه
- حوادث المواد الخطرة
- تلوث الهواء الناتج عن تضرر البنية التحتية
- التلوث الإشعاعي أو النووي

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- الالتزام الفوري بالتنبيهات والتعليمات الرسمية
- تقليل الخروج غير الضروري إلى الأماكن المفتوحة
- غسل اليدين والجلد المكشوف بانتظام
- تجنب لمس الحطام أو المواد المشبوهة
- مراقبة ظهور أعراض مثل صعوبة التنفس أو تهيج العينين أو الغثيان أو الدوخة
- الاحتفاظ بالأدوية الأساسية وحقيبة الإسعافات الأولية في متناول اليد
- طلب المشورة الطبية عند تفاقم الأعراض أو ظهور أعراض غير معتادة
- قد تستمر المخاطر الصحية البيئية حتى بعد انتهاء الحدث الطارئ

جودة الهواء وصحة الجهاز التنفسي

قد تتدهور جودة الهواء بسرعة أثناء الطوارئ بسبب الدخان أو الغبار أو المواد الكيميائية أو الحرائق الكبيرة أو التلوث الصناعي. ويمكن أن يؤدي استنشاق الهواء الملوث إلى تهيج الرئتين والعينين والحلق، كما قد يزيد من سوء الأمراض المزمنة مثل الربو وأمراض الرئة وأمراض القلب.

الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص المصابون بأمراض تنفسية هم الأكثر عرضة للتأثر بالمضاعفات الصحية الناتجة عن تلوث الهواء.

الأعراض الشائعة للتعرض لتلوث الهواء:

- السعال
- تهيج الحلق
- تهيج العينين
- ضيق التنفس
- الصفير أثناء التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر
- الصداع أو الدوخة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- البقاء داخل المنزل عند ارتفاع مستويات التلوث
- استخدام أدوية الجهاز التنفسي أو البخاخات حسب تعليمات الطبيب
- إبقاء بخاخات الطوارئ في مكان يسهل الوصول إليه
- شرب كميات كافية من السوائل ما لم توجد تعليمات طبية بخلاف ذلك
- مراقبة المرضى الذين يعتمدون على الأكسجين أو لديهم أمراض تنفسية

- تقليل النشاط البدني في الخارج
 - التواصل مع مقدم الرعاية الصحية عند زيادة الأعراض
 - طلب الرعاية الطارئة عند حدوث صعوبة شديدة في التنفس أو ألم في الصدر
- حتى التعرض المؤقت للهواء الملوث قد يؤثر على الصحة، خاصة أثناء الطوارئ الممتدة

إجراءات الحماية أثناء تلوث الهواء

عند صدور تنبيهات رسمية بشأن جودة الهواء أو تعليمات بالبقاء داخل المباني، فإن اتخاذ التدابير الوقائية يساعد على تقليل التعرض للملوثات الضارة. وتوفر الأماكن المغلقة عادة حماية أفضل من الدخان والغبار والجزيئات العالقة في الهواء.

إجراءات السلامة الموصى بها:

- البقاء داخل المنزل قدر الإمكان
- إغلاق الأبواب والنوافذ
- تقليل ممارسة الرياضة أو الأنشطة الخارجية
- استخدام أجهزة التكييف أو تنقية الهواء إن توفرت
- تجنب التعرض للدخان والغبار
- الالتزام بتعليمات الجهات المختصة حول الكمادات أو معدات الحماية

توصيات للحفاظ على جودة الهواء داخل

- تجنب التدخين داخل المنزل
- تقليل استخدام الشموع أو البخور
- تنظيف الأسطح بانتظام لتقليل تراكم الغبار
- مراقبة الفئات الأكثر عرضة للخطر بعناية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تخصيص غرفة داخلية نظيفة عند تدهور جودة الهواء
- غسل الوجه والعينين بعد التعرض للغبار أو الدخان
- تغيير الملابس الملوثة بعد العودة من الخارج
- تشجيع الأطفال وكبار السن على البقاء داخل المنزل
- استخدام الكمامات بالطريقة الصحيحة عند التوصية بها
- طلب الرعاية الطبية عند حدوث صفير أو سعال شديد أو صعوبة في التنفس

يجب طلب الرعاية الطبية فورًا عند حدوث صعوبة شديدة في التنفس أو ألم في الصدر.

التعرض للدخان أثناء الحرائق والانفجارات

قد يحتوي الدخان الناتج عن الحرائق أو الانفجارات على غازات سامة وجزيئات دقيقة ومواد كيميائية ضارة تؤثر على الصحة على المدى القصير والطويل. كما قد يؤدي استنشاق الدخان إلى تهيج الشعب الهوائية وتقليل وصول الأكسجين إلى الجسم.

الأشخاص المصابون بالربو أو أمراض الرئة أو القلب هم الأكثر عرضة للمضاعفات الناتجة عن التعرض للدخان.

أعراض التعرض للدخان:

- السعال المستمر
- الصفير أثناء التنفس
- ضيق أو ألم في الصدر
- حرقة أو تهيج العينين
- ضيق التنفس
- التعب أو الدوخة

توصيات السلامة:

- تجنب المناطق المليئة بالدخان
- البقاء داخل المنزل عند ارتفاع مستويات الدخان
- استخدام الكمادات المناسبة إذا أوصت الجهات المختصة بذلك
- الاحتفاظ ببخاخات الطوارئ في متناول اليد
- مراقبة الأطفال وكبار السن بعناية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- نقل المصاب إلى هواء نقي فورًا
 - غسل العينين بالماء النظيف عند حدوث تهيج
 - تجنب المجهود البدني بعد التعرض للدخان
 - شرب السوائل لتخفيف تهيج الحلق
 - مراقبة الأطفال لظهور أعراض تنفسية متأخرة
 - طلب الرعاية الطارئة عند حدوث صعوبة شديدة في التنفس أو فقدان الوعي أو ألم الصدر
- يجب طلب المساعدة الطبية فورًا عند ظهور أعراض خطيرة

تلوث مياه البحر والانسكابات النفطية

قد تحدث الانسكابات النفطية والتلوث البحري نتيجة الحوادث الصناعية أو حوادث السفن أو تضرر البنية التحتية أو الأزمات الجيوسياسية. ويمكن أن يؤثر التلوث النفطي على الشواطئ والحياة البحرية وسلامة المأكولات البحرية وصحة المجتمعات الساحلية.

قد يسبب التعرض للمياه الملوثة بالنفط أو الأبخرة النفطية مشكلات صحية وبيئية متعددة.

التأثيرات الصحية المحتملة:

- تهيج الجلد أو الطفح الجلدي
- تهيج العينين
- الصداع أو الغثيان
- تهيج الجهاز التنفسي بسبب الأبخرة
- أمراض الجهاز الهضمي نتيجة تناول مأكولات بحرية ملوثة

توصيات السلامة:

- تجنب السباحة في المياه الملوثة
- عدم لمس بقايا النفط أو الحطام الملوث
- إبعاد الأطفال عن الشواطئ المتضررة
- تجنب صيد أو تناول الأسماك من المناطق الملوثة
- غسل الجسم جيدًا بعد أي تعرض للمياه الملوثة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- غسل الجلد المكشوف فورًا بالماء والصابون
- إزالة الملابس الملوثة بحذر
- تجنب استنشاق الأبخرة النفطية لفترات طويلة
- طلب الرعاية الطبية عند ظهور طفح جلدي أو صعوبة تنفس أو دوخة أو قيء
- عدم تناول المأكولات البحرية من المناطق المتضررة حتى إعلان سلامتها رسميًا
- مراجعة الطبيب عند استمرار تهيج العينين

اتبع دائمًا تعليمات الجهات البيئية والصحية الرسمية

الحوادث الإشعاعية والنووية

قد تحدث الحوادث الإشعاعية أو النووية نتيجة الحوادث الصناعية أو حوادث نقل المواد المشعة أو الأزمات الجيوسياسية. ورغم ندرتها، فإنها تتطلب استجابة هادئة واتباعًا دقيقًا للتعليمات الرسمية. قد ينتشر التلوث الإشعاعي عبر الهواء أو الغبار أو المياه أو الغذاء، وغالبًا لا يمكن رؤيته أو شممه أو تذوقه.

طرق التعرض المحتملة:

- استنشاق الهواء أو الغبار الملوث
- تناول مياه أو أغذية ملوثة
- ملامسة مواد مشعة بشكل مباشر

إجراءات الحماية الفورية:

- البقاء داخل المباني
- الانتقال إلى غرف داخلية بعيدة عن النوافذ
- إغلاق أنظمة التهوية إذا طُلب ذلك
- تجنب الخروج غير الضروري
- الالتزام بتعليمات الإخلاء أو البقاء في المكان

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- إزالة الملابس الخارجية إذا وُجد احتمال للتعرض
- الاستحمام بالماء والصابون عند التوصية بذلك
- غسل اليدين قبل تناول الطعام أو لمس الوجه
- استخدام المياه والأغذية المصرح بها فقط
- مراقبة أعراض مثل الغثيان أو القيء أو الدوخة
- الالتزام بإجراءات الفحص الطبي أو الإشعاعي الرسمية
- عدم تناول أقراص اليود إلا بتوجيه رسمي من الجهات الصحية
- لا تتناول أي أدوية أو مواد وقائية دون تعليمات رسمية

سلامة المياه أثناء الطوارئ البيئية

قد تؤدي الكوارث إلى تلوث مصادر المياه بسبب الفيضانات أو التسربات الكيميائية أو مياه الصرف الصحي أو الانسكابات النفطية.

توصيات سلامة المياه:

- استخدام المياه المعبأة أو المعتمدة رسميًا عند الحاجة
- تجنب شرب المياه ذات الرائحة أو اللون غير الطبيعي
- تخزين كميات كافية من المياه النظيفة للطوارئ
- منع الأطفال من اللعب في المياه الملوثة
- الالتزام بإرشادات غلي المياه عند صدورها

المخاطر الصحية المحتملة:

- . أمراض الإسهال
- . التهابات الجلد
- . التسمم الكيميائي
- . التهابات الجهاز الهضمي

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- . غسل اليدين بمياه آمنة بانتظام
- . استخدام مياه معقمة لتحضير غذاء الأطفال إذا لزم الأمر
- . طلب الرعاية الطبية عند استمرار القيء أو الإسهال
- . مراقبة الأطفال وكبار السن لمنع الجفاف

سلامة الغذاء أثناء الطوارئ البيئية

قد يصبح الغذاء غير آمن نتيجة التلوث بالدخان أو المواد الكيميائية أو المياه الملوثة أو انقطاع الكهرباء لفترات طويلة.

احتياطات سلامة الغذاء:

- . التخلص من الطعام الملوث بالمياه أو المواد الكيميائية
- . تجنب المأكولات البحرية من المناطق الملوثة
- . الحفاظ على برودة الأطعمة المبردة أثناء انقطاع الكهرباء
- . غسل الخضروات والفواكه جيدًا
- . الالتزام بالإرشادات الرسمية لسلامة الغذاء

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- . طلب الرعاية الطبية عند ظهور أعراض التسمم الغذائي
- . مراقبة القيء أو الإسهال أو الحمى أو ألم البطن
- . شرب السوائل الآمنة لمنع الجفاف
- . تجنب إعداد الطعام أثناء المرض
- . فصل الأطعمة النيئة عن المطهية أثناء الطوارئ

عند الشك في سلامة الطعام، تخلص منه فورًا

الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ والكوارث

قد تزيد حالات الطوارئ والكوارث من خطر انتشار الأمراض المعدية بسبب الازدحام، وضعف خدمات المياه والصرف الصحي، وصعوبة الوصول إلى الرعاية الصحية، وتعطل الخدمات الأساسية، والتنقلات السكانية، أو الإقامة في الملاجئ ومراكز الإيواء. وقد تؤدي الكوارث الطبيعية أو الأزمات الصحية أو النزاعات أو انقطاع الخدمات إلى زيادة انتقال العدوى التنفسية والمعدية والجلدية وغيرها من الأمراض المعدية، خاصة بين الفئات الأكثر عرضة للخطر مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أو ضعف المناعة. يساعد الالتزام بإجراءات الوقاية واتباع الإرشادات الصحية الرسمية على تقليل انتشار العدوى وحماية الأفراد والمجتمع أثناء الطوارئ.

أهمية الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ

خلال الطوارئ قد تصبح بيئات التجمعات والملاجئ ومراكز الإيواء أكثر عرضة لانتشار العدوى بسبب التقارب بين الأشخاص وصعوبة المحافظة على النظافة الشخصية أو التهوية الجيدة.

وقد تنتشر الأمراض المعدية عبر:

- الرذاذ التنفسي والسعال والعطاس
- التلامس المباشر مع الأشخاص المصابين
- المياه أو الأغذية الملوثة
- الأسطح والأدوات المشتركة
- ضعف النظافة الشخصية وغسل اليدين
- الأمراض التي قد تزداد أثناء الطوارئ:
- الإنفلونزا والالتهابات التنفسية
- كوفيد-19 والأمراض الفيروسية المشابهة
- النزلات المعوية والإسهال
- التهابات الجلد
- الأمراض المنقولة بالمياه أو الغذاء

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون
 - استخدام معقم اليدين عند عدم توفر الماء
 - تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس
 - تجنب مخالطة المرضى عند الإمكان
 - تنظيف وتعقيم الأسطح المشتركة
 - التخلص الآمن من النفايات والمناديل المستخدمة
- الوقاية المبكرة تساعد على تقليل انتشار العدوى داخل الأسرة والمجتمع

الوقاية من العدوى التنفسية

تنتشر العدوى التنفسية بسهولة أثناء الطوارئ، خاصة في الأماكن المغلقة أو المزدحمة مثل الملاجئ ومراكز الإيواء ووسائل النقل الجماعي.

قد تشمل أعراض العدوى التنفسية:

- الحمى
- السعال
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- ضيق التنفس
- الإرهاق العام

إجراءات الوقاية:

- المحافظة على التهوية الجيدة قدر الإمكان
- تجنب الازدحام غير الضروري
- ارتداء الكمامات عند وجود أعراض أو في الأماكن المزدحمة إذا أوصت الجهات الصحية بذلك
- البقاء في المنزل أو مكان الإقامة عند الشعور بالمرض
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- مراقبة الأعراض التنفسية لدى أفراد الأسرة
- إعطاء السوائل والراحة للمصابين بالأعراض البسيطة
- استخدام الأدوية الموصوفة حسب تعليمات الطبيب
- طلب الرعاية الطبية عند حدوث صعوبة في التنفس أو ارتفاع شديد في الحرارة أو تدهور الحالة الصحية
- حماية كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة من التعرض للمصابين
- الالتزام بالإجراءات الوقائية يساعد على تقليل انتقال العدوى داخل المجتمع.

الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه والغذاء

قد تتلوث المياه أو الأغذية أثناء الكوارث بسبب الفيضانات أو انقطاع الكهرباء أو ضعف خدمات الصرف الصحي أو سوء التخزين.

وقد تؤدي المياه أو الأغذية الملوثة إلى:

- الإسهال
- القيء
- التسمم الغذائي
- الجفاف
- التهابات الجهاز الهضمي

إجراءات الوقاية:

- استخدام مياه شرب آمنة ومعتمدة
- غسل اليدين قبل تحضير الطعام وتناوله
- حفظ الطعام بطريقة آمنة
- التخلص من الأطعمة الفاسدة أو الملوثة
- غسل الخضروات والفواكه جيدًا

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تعويض السوائل عند حدوث الإسهال أو القيء
- مراقبة الأطفال وكبار السن لمنع الجفاف
- طلب الرعاية الطبية عند استمرار الأعراض أو وجود دم في البراز أو ارتفاع الحرارة
- استخدام محاليل الإماهة الفموية عند الحاجة
- تجنب تحضير الطعام أثناء المرض
- المياه والغذاء الآمن من أهم وسائل الوقاية أثناء الطوارئ.

النظافة الشخصية ونظافة البيئة

تساعد النظافة الشخصية والبيئية على تقليل انتقال الجراثيم والفيروسات داخل المنازل والملاجئ ومراكز الإيواء.
إجراءات النظافة المهمة:

- غسل اليدين بشكل متكرر
- الاستحمام وتغيير الملابس بانتظام
- تنظيف الأسطح والأدوات المشتركة
- التخلص السليم من النفايات
- تهوية الأماكن المغلقة عند الإمكان

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تنظيف الجروح وتغطيتها بشكل صحيح
- استخدام أدوات شخصية منفصلة عند المرض
- تعقيم الأسطح التي يكثر لمسها
- غسل الملابس الملوثة بالماء والصابون
- مراجعة المرافق الصحية عند ظهور التهابات جلدية أو جروح ملوثة
- النظافة الجيدة تقلل بشكل كبير من انتشار الأمراض المعدية

التطعيمات واستمرارية الرعاية الصحية

قد يؤدي تعطيل الخدمات الصحية أثناء الطوارئ إلى تأخير التطعيمات أو المتابعة الطبية، مما يزيد من خطر انتشار الأمراض المعدية.

التطعيمات الروتينية تحمي الأطفال والبالغين من العديد من الأمراض الخطيرة، ويجب المحافظة عليها حتى أثناء الأزمات.

التوصيات:

- التأكد من تحديث التطعيمات الروتينية
- الاحتفاظ بسجلات التطعيم والأدوية المهمة
- متابعة الأمراض المزمنة بانتظام
- الالتزام بالعلاجات الموصوفة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- التواصل مع المرافق الصحية لمعرفة أماكن توفر الخدمات
- الاحتفاظ بكمية كافية من الأدوية الأساسية
- طلب المشورة الطبية عند انقطاع العلاج أو ظهور أعراض جديدة
- مراجعة الطبيب عند الاشتباه بالتعرض لأمراض معدية
- استمرارية الرعاية الصحية تقلل المضاعفات وتحمي الصحة العامة

الوقاية داخل الملاجئ ومراكز الإيواء

قد تؤدي الكثافة السكانية والازدحام في مراكز الإيواء إلى زيادة انتقال العدوى إذا لم يتم الالتزام بإجراءات الوقاية.

إجراءات الوقاية داخل مراكز الإيواء:

- المحافظة على النظافة الشخصية
- غسل اليدين باستمرار
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية
- الإبلاغ عن أي أعراض مرضية مبكرًا
- الالتزام بتعليمات الفرق الصحية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- عزل الأشخاص المرضى قدر الإمكان
- مراجعة العيادات الصحية عند ظهور أعراض معدية
- مراقبة الأطفال وكبار السن بشكل مستمر
- استخدام الكمادات عند الحاجة أو حسب التعليمات الصحية
- التعاون داخل مراكز الإيواء يساعد على حماية الجميع

حماية الفئات الأكثر عرضة للخطر

بعض الفئات تكون أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الناتجة عن الأمراض المعدية أثناء الطوارئ.

الفئات الأكثر عرضة:

- الأطفال
- كبار السن
- الحوامل
- أصحاب الأمراض المزمنة
- الأشخاص ضعيفو المناعة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تقليل تعرضهم للأماكن المزدحمة
- ضمان توفر الأدوية والرعاية الصحية
- مراقبة الأعراض بشكل مستمر
- طلب الرعاية الطبية مبكرًا عند ظهور أي علامات مرضية
- حماية الفئات الأكثر عرضة تساعد على تقليل المضاعفات والوفيات

متابعة المصادر الرسمية الموثوقة

للحصول على المعلومات الصحية الدقيقة والإرشادات الرسمية، يُنصح بمتابعة الجهات الرسمية مثل:

- وزارة الصحة ووقاية المجتمع
 - مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
 - الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث
 - منظمة الصحة العالمية
- تجنب تداول الشائعات أو المعلومات غير الموثوقة أثناء الطوارئ

أرقام الطوارئ في دولة الإمارات

- الشرطة: 999
- الإسعاف: 998
- الدفاع المدني: 997

الرسالة الأساسية

تساعد الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ والكوارث على حماية الأفراد والمجتمع وتقليل انتشار العدوى والمضاعفات الصحية. إن الالتزام بالنظافة الشخصية، وسلامة المياه والغذاء، والتطعيمات، واتباع الإرشادات الصحية الرسمية يعزز سلامة المجتمع وقدرته على الصمود خلال الأزمات والطوارئ.

شكراً



@EHSUAE
www.ehs.gov.ae