

Индекс качества воздуха (AQI)

Индекс качества воздуха (AQI) используется для определения степени загрязнения или чистоты воздуха, а также связанных с этим рисков для здоровья. Качество воздуха контролируется агентствами с помощью датчиков, размещенных в нескольких пунктах округа Спокейн и штата Вашингтон.

ИНДЕКС КАЧЕСТВА ВОЗДУХА		КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ?
Хороший уровень 0-50		Это отличный день, чтобы быть на свежем воздухе, и хорошее время, чтобы составить план, если прогнозируется нездоровое качество воздуха.
Умеренный уровень 51-100		Некоторые люди более чувствительны к наличию низкого уровня твердых частиц в воздухе и должны сократить времяпрепровождение на улице. Чувствительные группы населения должны следить за симптомами.
Нездоровый уровень для чувствительных групп 101-150		Чувствительные группы населения должны принять меры предосторожности: сократить длительные и высокоинтенсивные упражнения на открытом воздухе. Каждый должен следить за симптомами как признаком для снижения времяпровождения на свежем воздухе.
Нездоровый уровень 151-200		В целом каждый должен сократить пребывание на свежем воздухе. Избегать выполнения высокоинтенсивных упражнений на открытом воздухе и следовать советам по очистке воздуха в помещении.
Очень нездоровый уровень 201-300		В целом каждый должен сократить пребывание на свежем воздухе. Оставайтесь в помещении и фильтруйте воздух в помещении, чтобы он был чище. При необходимости отправляйтесь в другое место, чтобы дышать более чистым воздухом.
Опасный уровень > 300		В целом каждый должен сократить пребывание на свежем воздухе. Оставайтесь в помещении и фильтруйте воздух в помещении, чтобы он был чище. При необходимости отправляйтесь в другое место, чтобы дышать более чистым воздухом.

Найдите симптомы отравления дымом:

жжение в глазах, кашель, раздражение в горле и носе, головная боль, слабость, хрипы, одышка, нерегулярное сердцебиение, боль в груди. В случае проявления симптомов обратитесь к врачу.

Как защититься

1. Уменьшите интенсивность и время выполнения упражнений на открытом воздухе.
2. Оставайтесь в помещении и не открывайте двери и окна (если не слишком жарко).
3. Не загрязняйте воздух еще больше – не курите, не жгите свечи и не пылесосьте.
4. Фильтруйте воздух в помещении с помощью системы отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха, портативного воздухоочистителя HEPA или самостоятельно сделанного вентилятора.
5. Настройте кондиционер на рециркуляцию воздуха.
6. Если вы не можете поддерживать чистоту воздуха дома, отправляйтесь куда-нибудь, где не задымлено (общественное место или дом друга).
7. Если вам нужно выйти на улицу, наденьте респиратор, одобренный NIOSH, например N95.

Кто подвержен риску?

Если в воздухе достаточно дыма, дым от лесных пожаров может вызвать заболевание у любого человека. Люди подвергаются большему риску, если они:

- имеют определенные состояния здоровья, такие как болезни сердца, заболевания легких (астма или ХОБЛ), респираторные заболевания или диабет,
- моложе 18 лет или старше 65 лет,
- беременны,
- работают на открытом воздухе,
- мало зарабатывают,
- чернокожие, коренные жители Америки или имеют темный цвет кожи.



Часто задаваемые вопросы

Что такое лесной пожар?

Лесной пожар — это неконтролируемый огонь, горящий в природных пространствах, таких как леса и луга. Около 85% лесных пожаров вызваны деятельностью человека.¹



Если в воздухе дым, означает ли это, что мой дом в опасности?

Воздух может быть задымленным из-за близлежащих пожаров. В воздухе может быть дым из-за пожаров за много миль от вас. Лучший способ проверить место возгорания и узнать, откуда идет дым, — посетить вебсайт: fire.airnow.gov.

Если лесной пожар далеко, может ли дым навредить нам?

Да. Дым от лесных пожаров может повлиять на качество воздуха — насколько загрязнен воздух. Дым от лесных пожаров представляет собой смесь газов и мелких частиц, называемых PM2.5. Это может раздражать дыхательные пути, вызывать воспаление легких и усугублять другие заболевания легких.² Симптомы отравления дымом: жжение в глазах, кашель, раздражение в горле и носе, головная боль, слабость, хрипы, одышка, нерегулярное сердцебиение, боль в груди.

Как я могу проверить качество воздуха?

Узнать уровень загрязнения воздуха можно на вебсайте: SpokaneCleanAir.org.

В какое время года наш регион подвержен лесным пожарам?

На западе Соединенных Штатов лесные пожары обычно случаются летом. Пик сезона лесных пожаров приходится на период с начала июня до конца сентября. Тем не менее, лесные пожары могут произойти в любом месте, где есть подходящие условия. Узнайте больше на вебсайте: srhd.org/wildfiresmoke.

1 «Wildfire Causes and Evaluations», National Park Service, обн. 8 марта 2022 г., <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>.

2 «Health Effects Attributed to Wildfire Smoke», United States Environmental Protection Agency, обн. 7 ноября 2022 г., <https://www.epa.gov/wildfire-smoke-course/health-effects-attributed-wildfire-smoke>.