

دخان حرائق الغابات، وتأثيره على صحتك



عندما تكون مستويات الدخان مرتفعة! حتى الأشخاص الأصحاء، قد يعانون من أعراض، أو مشاكل صحية. أفضل شيء تفعله هو الحد من تعرضك للدخان.

وفقًا لوضعك، قد يتناسب بشكل أفضل معك اتباع مجموعة من الإستراتيجيات التالية؛ لتمنحك أكبر قدر من الحماية من دخان حرائق الغابات. كلما زاد ما تفعله للحد من تعرضك لدخان حرائق الغابات؛ قللت من فرص تعرضك للتأثيرات الصحية.



استمع إلى جسمك، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو 911 إذا كنت تعاني من أعراض صحية.

أبقِ الهواء الداخلي نظيفًا قدر الإمكان. أبقِ النوافذ، والأبواب مغلقة. استخدم فلتر الهواء (high-efficiency particulate air, HEPA) عالي الكفاءة للجسيمات؛ لتقليل تلوث الهواء الداخلي. تجنب التدخين، واستخدام مواقد الحطب أو المدافئ، أو إشعال الشموع، أو البخور، أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية.

إذا كان عليك قضاء بعض الوقت في الخارج عندما تكون جودة الهواء خطيرة: فلا تعتمد على الأقنعة الورقية، أو أقنعة الحماية من الغبار لتحميك. فقد توفر أقنعة N95 - التي يتم ارتداؤها بشكل صحيح - بعض الحماية.

اشرب الكثير من الماء

قلل من الوقت الذي تقضيه في الأماكن المليئة بالدخان.

فقلل من الوقت الذي تقضيه في الخارج. فتجنب ممارسة الأنشطة الخارجية المجهدة.

مؤشر جودة الهواء

الإقليمي

[spokanecleanair.org/
current-air-quality](http://spokanecleanair.org/current-air-quality)

تحقق كل ساعة!

