

دود آتش سوزی جنگل و سلامتی شما

وقتی که سطح دود بالا باشد، حتی مردم سالم نیز ممکن است علائم یا مشکلات سلامتی داشته باشند. بهترین کاری که همیشه انجام دهید این است که قرار گرفتن در معرض دود را محدود کنید.

بسته به حالت شما، ترکیبی از استراتژی‌های زیر ممکن بهترین کار را داشته باشد و بیشترین محافظت را در برابر دود آتش سوزی جنگل به شما ارائه دهد. بیشتر برای محدود کردن قرار گرفتن در معرض دود آتش سوزی‌های جنگلی تلاش کنید، احتمال تأثیرات سلامتی خود را کاهش می‌دهید.



به بدن شما گوش دهید و در صورت مشاهده علائم سلامتی با ارائه دهنده مراقبت‌های صحیح یا 911 تماس بگیرید.

هوای داخل خانه را تا حد امکان پاک نگه دارید. کلکین و درها را بسته نگه دارید. از فیلتر هوای ذرات با راندمان بالا (high-efficiency particulate air, HEPA) برای کاهش آلودگی هوای داخلی استفاده کنید. از کشیدن تنباکو، استفاده از بخاری‌های هیزی یا شومینه، سوزاندن شمع، بخور دادن و یا جاروبرقی خودداری کنید.

در صورتیکه کیفیت هوا خطرناک است مجبور به سپری کردن زمانی در بیرون از خانه هستید: برای محافظت به کاغذ گرد و غبار اعتماد نکنید. ماسک‌های N95 که به خوبی پوشیده میشوند ممکن است محافظتی را ارائه کنند.



مقدار زیادی آب بنوشید



شاخص کیفیت هوای منطقه ای

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

به ساعتی وار تازه شجه

زمان سپری شده در خارج از خانه را کاهش دهید. از فعالیت‌های شدید در فضای باز پرهیز کنید.



زمان سپری شده در منطقه دود را کاهش دهید.

