

ДЫМ ОТ ПРИРОДНЫХ ПОЖАРОВ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

При высоком уровне задымленности даже здоровые люди могут испытывать неприятные симптомы или проблемы со здоровьем. Лучше всего ограничить контакт с дымом.

В зависимости от ситуации лучше всего может сработать сочетание приведенных ниже приемов, обеспечивающее вам максимальную защиту от дыма природных пожаров. Чем меньше будет контакт с дымом от природных пожаров, тем ниже вероятность последствий для здоровья.

Следите за чистотой воздуха в помещении. Держите окна и двери закрытыми. Используйте эффективный фильтр твердых частиц (high-efficiency particulate air, HEPA), чтобы уменьшить загрязнение воздуха в помещении. Не курите табачные продукты, не пользуйтесь дровяными печами и каминами, не жгите свечи и благовония, не пылесосьте.

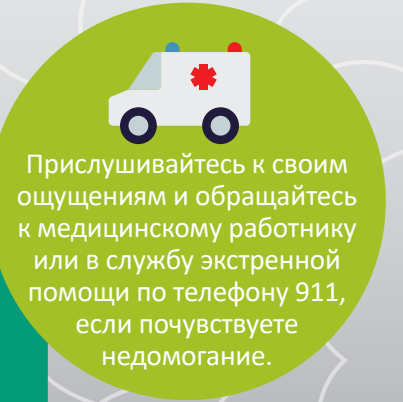


Пейте много воды

Сократите количество времени, проводимого в задымленном помещении.



Сократите количество времени, проводимого на открытом воздухе. Избегайте физической активности на свежем воздухе.



Прислушивайтесь к своим ощущениям и обращайтесь к медицинскому работнику или в службу экстренной помощи по телефону 911, если почувствуете недомогание.

Если вам необходимо выйти на улицу, когда качество воздуха опасно ухудшилось: Не полагайтесь для защиты на бумажные или пылевые маски. Обеспечить некоторую защиту могут правильно надетые маски N95.



Индекс качества воздуха

В РЕГИОНЕ

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

Обновляется каждый час!