

# ДИМ ВІД ПРИРОДНИХ ПОЖЕЖ І ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

**За високого рівня задимленості навіть здорові люди можуть відчувати неприємні симптоми або проблеми зі здоров'ям. Найкраще обмежити контакт із димом.**

Залежно від ситуації найкраще може спрацювати поєднання наведених нижче прийомів, що забезпечить вам максимальний захист від диму природних пожеж. Що менше буде контакт із димом від природних пожеж, то нижче ймовірність наслідків для здоров'я.

Стежте за чистотою повітря в приміщенні. Тримайте вікна та двері зачиненими. Використовуйте ефективний фільтр твердих часток (high-efficiency particulate air, HEPA), щоб зменшити забруднення повітря в приміщенні. Не паліть тютюн, не користуйтеся дров'яними печами й камінами, не паліть свічок і пахощів, не пилюйте.

Пийте багато води

Скоротіть кількість часу, що проводите в задимленому приміщенні.

Скоротіть кількість часу на відкритому повітрі. Уникайте фізичної активності на свіжому повітрі.

Прислухайтесь до своїх відчуттів і звертайтеся до медичного працівника або служби екстреної допомоги по телефону 911, якщо відчуваєте нездужання.

Якщо вам необхідно вийти на вулицю, коли якість повітря небезпечно погіршилася: Не покладайтеся для захисту на паперові або пилові маски. Забезпечити певний рівень захисту можуть маски N95 за умови правильного використання.

Індекс якості повітря

В РЕГІОНІ

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

Оновлюється щогодини!