

KHÓI TỪ CHÁY RỪNG VÀ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Khi mức độ khói cao, ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể gặp các triệu chứng hoặc vấn đề về sức khỏe. Điều quan trọng nhất quý vị nên làm là hạn chế tiếp xúc với khói.

Tùy vào tình huống của quý vị, việc kết hợp các chiến lược dưới đây có thể mang lại hiệu quả tốt nhất và giúp bảo vệ quý vị khỏi tác động của khói từ cháy rừng. Càng áp dụng nhiều biện pháp để giảm thiểu tiếp xúc với khói, quý vị càng giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề sức khỏe.

Giữ không khí trong nhà sạch nhất có thể: Đóng cửa sổ và cửa ra vào. Sử dụng bộ lọc không khí hiệu suất cao (high-efficiency particulate air, HEPA) để giảm ô nhiễm không khí trong nhà. Tránh hút thuốc lá, sử dụng bếp củi, lò sưởi, đốt nến, nhang hoặc hút bụi.

Uống nhiều nước

Hạn chế ở khu vực có khói.

Hạn chế thời gian ở ngoài trời. Tránh các hoạt động mạnh ngoài trời.

Lắng nghe cơ thể và liên hệ ngay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc gọi 911 nếu quý vị xuất hiện triệu chứng sức khỏe bất thường.

Nếu quý vị cần ra ngoài khi chất lượng không khí nguy hại: Đừng mang khẩu trang giấy hoặc khẩu trang bụi để bảo vệ. Hãy mang khẩu trang N95 đúng cách để có thể mang lại một số hiệu quả bảo vệ.

Chỉ số Chất lượng Không khí
K H U V U C

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

Cập nhật hàng giờ!