

Дим від пожеж

Вуличний дим містить надзвичайно дрібні часточки та гази, у тому числі чадний газ. Ці часточки можуть потрапити у очі та легені й спричинити проблеми зі здоров'ям. Основні джерела вуличного диму у Вашингтоні:

- лісові пожежі;
- пічки на дровах, гранульованому паливі, а також каміни;
- спалювання відходів сільського господарства;
- планове випалювання (для регулювання лісонасаджень).

Які проблеми зі здоров'ям може викликати дим?

- Подразнення очей, слизових оболонок носа та горла (печіння в очах та нежить).
- Хрипи, кашель, задишка та головний біль.
- Загострення існуючих захворювань легень, серця та порушення кровообігу, включаючи астму та стенокардію.

Які люди особливо чутливі до впливу диму?

Вдихання диму шкідливе для всіх, навіть для здорових людей. Розвиток порушень здоров'я внаслідок вдихання диму найбільш ймовірний для таких категорій населення:

- Особи з захворюваннями легень, такими як астма або хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), в тому числі бронхіт та емфізема.
- Особи з інфекціями дихальних шляхів, такими як пневмонія, гострий бронхіт, бронхіоліт, застуда або грип.
- Особи з вже існуючими захворюваннями серцево-судинної або дихальної системи, такими як аритмії, застійна серцева недостатність, ішемічна хвороба серця та стенокардія.
- Особи з інфарктом міокарду або інсультом в анамнезі.
- Новонароджені та діти віком до 18 років, тому що їхні легені та дихальні шляхи продовжують розвиватися, і вони вдихають більше повітря на кілограм маси тіла порівняно з дорослими.
- Особи літнього віку (старші за 65 років), оскільки у них з більшою ймовірністю може бути наявне не виявлене захворювання серця або легень.
- Вагітні жінки, оскільки при цьому зростають ризики для здоров'я як матері, так і плода.
- Курці через збільшену ймовірність зниження функції легенів та наявності у них захворювань легень.
- Особи з діабетом, оскільки у них з більшою ймовірністю можуть бути наявні не діагностовані серцево-судинні захворювання.

Як дізнатися, чи впливає дим на якість повітря у моєму районі?

- Перевірити розташування лісових пожеж та джерел диму можна [Washington Smoke Information blog \(в блозі з інформацією про задимлення у штаті Вашингтон\)](#) (лише англійською мовою).

- [В таблиці Washington Air Quality Advisory \(Інформаційного бюлетеня якості повітря у штаті Вашингтон\)](#) (лише англійською мовою) наведені рекомендації для різних закодованих кольором категорій якості повітря.

Як дізнатися, чи впливає дим на мою родину?

- Дим може ставати причиною кашлю, відчуття подразнення у горлі, подразнення пазух, задишки, болю в грудній клітині, головного болю, печіння в очах та нежитю.
- Якщо у вас є захворювання серця або легень, дим може спричинити погіршення симптомів.
- У осіб з захворюваннями серця можуть виникати біль у грудній клітині, швидкі або нерегулярні серцебиття, задишка та підвищена втомлюваність.
- Якщо у вас є захворювання дихальних шляхів, такі як астма, ХОЗЛ (включаючи хронічний бронхіт та емфізему) або алергії, дим може призвести до погіршення симптомів (порушення функції дихання, кашель з мокротою або без мокроти, дискомфорт у грудях, хрипи та задишка).
- При високому рівні задимлення навіть у здорових осіб можуть виникати симптоми або проблеми зі здоров'ям.

Якщо під час перебування в умовах задимлення у вас виникають проблеми з боку серцево-судинної або дихальної систем, зверніться до лікаря. Якщо симптоми мають серйозний характер, наберіть 911, щоб отримати невідкладну допомогу.

Що я можу зробити, щоб захистити себе і свою родину від впливу диму?

- Читайте місцеві повідомлення про якість повітря та слухайте новини або попередження про ризики для здоров'я по вашому району.
- Уникайте фізичних навантажень на вулиці, якщо у повітрі присутній дим.
- Якщо ви страждаєте на астму або інші захворювання легень, обов'язково дотримуйтесь вказівок вашого лікаря щодо прийому лікарських засобів та плану лікування астми. Якщо симптоми погіршуються, зверніться до свого лікуючого лікаря.
- Залишайтеся вдома і якомога ретельніше очищуйте повітря у приміщеннях. В той час, коли знаходитесь у приміщенні, виконуйте такі дії:
 - Не відчиняйте вікна та двері. Контролюйте якість повітря та, коли якість повітря покращиться, відкрийте вікна для провітрювання приміщення. Стежте за температурою повітря у приміщенні та виконуйте вказівки, наведені нижче, якщо у приміщенні занадто спекотно.
 - Увімкніть кондиціонер, переведіть його у режим рециркуляції та відключіть забір свіжого повітря з вулиці. Регулярно замінюйте фільтр.
 - Використовуйте очисник повітря з високоефективним фільтром повітря (HEPA), щоб зменшити забрудненість повітря у приміщенні. HEPA-фільтр зменшить концентрацію подразнюючих дрібних часточок у повітрі всередині приміщення. HEPA-фільтр з вугільним наповнювачем допоможе видалити деякі гази, які входять до складу диму. Не використовуйте очисники повітря, які виробляють озон.
 - Не збільшуйте рівня забрудненості повітря у приміщенні. Не використовуйте бойлери для приготування їжі, не запалюйте свічки, пахощі, каміни або газові плити. Не проводьте прибирання за допомогою пилососа, оскільки під час такого прибирання часточки, які вже знаходяться у приміщенні, здіймаються вгору. Не паліть, оскільки паління додатково забруднює повітря.
 - Якщо якість повітря низька та неможливо підтримувати чистоту повітря у приміщеннях, розгляньте можливість виїхати з району задимлення, особливо якщо у

вас або ваших близьких є проблеми зі здоров'ям або ви входите у групу ризику. Див. розділ «Які люди особливо чутливі до впливу диму?» вище.

Що робити, якщо у мене немає кондиціонера, а в приміщенні спекотно?

Навіть в умовах низької якості повітря завжди важливо контролювати температуру повітря та вживати достатньо води — перегрівання небезпечне. Якщо у приміщенні занадто спекотно і необхідно відчинити двері та вікна, спершу обдумайте можливість виїхати за межі району задимлення або перебратися у приміщення з кондиціонером, наприклад, до приятеля або родича. Якщо в приміщенні спекотно, а якість повітря низька, температуру в приміщенні допоможуть знизити такі заходи:

- Закрийте завіси, щоб зменшити надходження тепла у найспекотніший час дня.
- Організуйте циркуляцію повітря за допомогою вентиляторів.

Чи потрібно мені носити захисну маску при задимленні повітря?

Якщо ви не можете виїхати за межі району задимлення або скористатись іншими способами обмежити вплив диму, певний рівень захисту вам можуть забезпечити деякі типи масок для захисту обличчя. Респіраторні маски моделей N95 або N100 відфільтровують дрібні часточки, проте не захищають від впливу небезпечних газів (таких як чадний газ). Ці маски можна придбати у багатьох магазинах побутової техніки та товарів для дому, а також в аптеках. Захисні маски для обличчя підходять не для всіх.

- Маски не ефективні для людей, які носять бороду, оскільки недостатньо щільно прилягають і тому не забезпечують необхідного захисту.
- Наразі не випускають маски для новонароджених та малих дітей.
- Особам з захворюваннями легень, серцево-судинної системи або з будь-якими хронічними захворюваннями перед використанням маски слід звернутися за консультацією до свого лікаря. Використання маски дещо ускладнює дихання, і це може погіршити перебіг існуючих захворювань.

Чи можу я використовувати вдома фільтр для повітря, щоб покращити якість повітря у приміщеннях?

Деякі кімнатні прилади для очищення повітря можуть зменшувати рівень забрудненості повітря, якщо вони оснащені відповідними фільтрами. Найбільш ефективними є прилади для очищення повітря, оснащені HEPA-фільтрами. HEPA-фільтри можуть зменшити концентрацію часточок диму у повітрі всередині приміщення. Вугільні HEPA-фільтри також здатні повністю або частково видалити деякі небезпечні гази з повітря всередині приміщення. Такі пристрої для очищення повітря слід використовувати у приміщенні, в якому ви проводите більш за все часу.

Чи варто мені займатися спортом в умовах задимлення?

Фізичні навантаження дуже важливі для здоров'я. Коли ви тренуєтесь, ви споживаєте більше повітря; це означає, що в умовах низької якості повітря ви будете вдихати більше забруднюючих речовин.

- Уникайте фізичних навантажень поза межами приміщень, коли якість повітря оцінюють відповідно до категорій «Шкідливо для здоров'я», «Дуже шкідливо для здоров'я» або «Небезпечно».
- Коли якість повітря оцінюють відповідно до категорій «Дуже шкідливо для здоров'я» або «Небезпечно», перевірте якість повітря у приміщенні та спробуйте обмежити тренування в приміщеннях.
- Якщо ви чутливі до впливу диму, вам слід обмежити фізичні навантаження при рівні забруднення повітря «Шкідливо для здоров'я чутливих осіб». Особи, які страждають на астму або захворювання серцево-судинної та дихальної систем, можуть бути дуже чутливі до поганої якості повітря, і симптоми можуть виникати у них навіть якщо якість повітря відповідає категорії «Помірне забруднення». За таких умов особам з цієї групи варто зменшувати інтенсивність фізичних навантажень у приміщеннях та на вулиці.

Що робити, якщо мені потрібно здійснити автомобільну поїздку в умовах задимлення?

За можливості, уникайте автомобільних поїздок. Якщо вам конче необхідно їхати, не відчиняйте вікна. Користуйтеся кондиціонером повітря. У більшості моделей автомобілів передбачена можливість рециркуляції повітря всередині салону, яка допоможе зменшити концентрацію забруднюючих часточок; але в такому режимі можливе поступове зростання рівнів вуглекислого газу, що спричинятиме сонливість. Можливо, вам періодично доведеться відкривати вентиляційні отвори. Проведіть поточне обслуговування вхідних фільтрів вашого автомобіля.

Які заходи можуть вжити в школах для захисту учнів під час задимлення?

- В [Air Pollution and School Activities Guide \(Посібнику щодо заходів при проведенні навчальних занять в умовах забрудненості повітря\) \(PDF\)](#) (лише англійською мовою) наведено рекомендації щодо визначення перерв, проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів та тренувань під час задимлення.