



دخان الحرائق قد يكون خطرًا على الحوامل

اتبعي الخطوات التالية لتحمي صحتك

ابقي على اطلاع بمستجدات جودة الهواء

تفضلتي بزيارة مدونة WA Smoke (www.wasmoke.blogspot.com) لمعرفة أحوال جودة الهواء الحالية وتوقعات انبعاث الدخان. انتبهي إلى نشرات الأخبار المحلية لمعرفة التحذيرات الصحية وتقارير جودة الهواء في منطقتك.



تجنبي الهواء الملوث بالدخان

قللي فترة بقاءك خارج المنزل وتجنبي الأنشطة البدنية المكثفة وحافظي على نظافة الهواء داخل المنزل عندما تصبح مستويات الدخان "غير صحية للمجموعات سريعة التأثير" و"غير صحية" و"غير صحية للغاية" و"خطرة". إذا كنت تعانين من ظروف صحية، مثل أمراض الرئة أو القلب أو السكري أو نجوت من سكتة دماغية أو كنت مصابة بنزلة برد، فاتبعي النصيحة التالية عندما تصبح مستويات الدخان "متوسطة".



حافظي على نظافة الهواء داخل المنزل

أغلقي النوافذ والأبواب وانتبهي إلى الحرارة وحافظي على شرب الماء. استخدمي المراوح أو مكيف الهواء عندما يكون الجو حارًا، واضبطي المكيف على إعادة تدوير الهواء. إذا لم يكن لديك مكيف هواء أو كان الجو حارًا للغاية للبقاء داخل المنزل، فاذهبي إلى مكان مكيف، مثل مركز تسوق أو مكتبة. تجنبي التدخين أو استخدام الشموع أو المكنسة الكهربائية. استخدمي منقي هواء مزود بمرشح هوائي للجسيمات عالي الكفاءة (HEPA).



اتصلي بمقدم الرعاية الصحية

إذا كنت تعانين من أمراض القلب أو الرئة وساءت الأعراض بالقرب من الدخان، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية. اتصل برقم الطوارئ 911 (في الولايات المتحدة) إذا كنت تعانين أنت أو شخص آخر من أعراض خطيرة، مثل صعوبة التنفس.



www.doh.wa.gov/SmokeFromFires