

Дым от пожаров

Уличный дым содержит очень маленькие частицы и газы, в том числе угарный газ. Эти частицы могут попасть в глаза и легкие и вызвать проблемы со здоровьем. Основные источники уличного дыма в штате Вашингтон:

- лесные пожары;
- дровяные печи, печи на гранулированном топливе и камины;
- сельскохозяйственный пал;
- предписанный пал (для целей лесопользования).

Какие проблемы со здоровьем может вызвать дым?

- Раздражение глаз, слизистой носа и горла (жжение в глазах и насморк).
- Хрипы, кашель, одышка и головные боли.
- Обострение существующих заболеваний легких, сердца и нарушений кровообращения, в том числе астмы и стенокардии.

Кто особенно подвержен воздействию дыма?

Вдыхание дыма бесполезно для всех, даже для здоровых людей. Особенно подвержены риску развития заболеваний от вдыхания дыма следующие категории населения:

- лица с заболеваниями легких, например, астмой или хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), в том числе бронхитом и эмфиземой;
- лица с респираторными инфекциями, например, пневмонией, острым бронхитом, бронхиолитом, простудами или гриппом;
- лица с существующими сердечно-сосудистыми заболеваниями или нарушениями кровообращения, например, аритмиями, застойной сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца и стенокардией;
- лица с инфарктом миокарда или инсультом в анамнезе;
- младенцы и дети в возрасте до 18 лет, так как их легкие и дыхательные пути еще находятся в процессе развития, и они вдыхают больше воздуха на килограмм массы тела, чем взрослые;
- пожилые люди (старше 65 лет), потому что у них с большей вероятностью имеются нераспознанные сердечно-сосудистые заболевания или заболевания легких;
- беременные женщины в связи с повышенным риском для здоровья матери и плода;
- курильщики в связи с вероятным снижением у них легочной функции и наличием заболеваний легких;
- больные с диабетом в связи с большей вероятностью наличия у них недиагностированного сердечно-сосудистого заболевания.

Как узнать, влияет ли дым на качество воздуха в моем районе?

- Проверить места лесных пожаров и задымления можно [в блоге Washington Smoke Information \(Информация о задымлении в штате Вашингтон\)](#) (только на английском языке).
- [В таблице Washington Air Quality Advisory \(Информационный бюллетень о качестве воздуха\)](#) (только на английском языке) приводятся рекомендации для различных закодированных цветом категорий качества воздуха.

Как узнать, влияет ли дым на мою семью?

- Дым может вызывать кашель, саднение в горле, раздражение в пазухах носа, одышку, боль в груди, головные боли, жжение в глазах и насморк.
- Если вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием или заболеванием легких, дым может привести к ухудшению симптомов.
- Больные с сердечно-сосудистым заболеванием могут испытывать боль в груди, частое или нерегулярное сердцебиение, одышку или повышенную утомляемость.
- Если у вас есть заболевание дыхательных путей, например, астма, ХОБЛ (в том числе хронический бронхит и эмфизема) или аллергия, дым может привести к ухудшению симптомов (нарушение дыхательной функции, кашель с мокротой/без мокроты, дискомфорт в груди, хрипы и одышка).
- При высоких уровнях задымления симптомы или проблемы со здоровьем появляются даже у здоровых людей.

Обратитесь к своему врачу, если при нахождении в условиях задымления у вас возникают нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы или со стороны легких. Наберите 911, чтобы получить экстренную помощь, если симптомы носят серьезный характер.

Что я могу сделать, чтобы защитить себя и свою семью от уличного дыма?

- Читайте местные отчеты о качестве воздуха и слушайте новости или предупреждения по вашему району.
- Избегайте физических нагрузок на улице при наличии задымления.
- Если вы страдаете астмой или другими заболеваниями легких, обязательно соблюдайте указания врача о приеме препаратов и придерживайтесь плана лечения астмы. При ухудшении симптомов обратитесь к своему лечащему врачу.
- Оставайтесь в помещении и максимально очищайте воздух в комнате. При нахождении в помещении выполняйте следующие действия:
 - Не открывайте окна и двери. Отслеживайте качество воздуха и открывайте окна, чтобы впустить свежий воздух, пока качество воздуха в комнате не станет лучше. Следите за температурой в помещении и следуйте приведенным в разделе правил, если в помещении слишком жарко.
 - Включите кондиционер, установите его в режим рециркуляции и отключите забор воздуха с улицы. Обязательно регулярно заменяйте фильтр.
 - Используйте очиститель воздуха с высокоэффективным воздушным фильтром (HEPA) для снижения загрязнения воздуха. HEPA-фильтр уменьшит содержание вызывающих раздражение мелких частиц в воздухе помещения. HEPA-фильтр с угольным наполнителем помогает удалять из дыма некоторые газы. Не используйте очистители воздуха, вырабатывающие озон.
 - Не добавляйте дополнительное загрязнение. Не используйте бойлеры для приготовления пищи, свечи, благовония, камины или газовые печи. Не проводите

уборку пылесосом, потому что в этом случае частицы, уже находящиеся в помещении, поднимаются вверх. Не курите, потому что курение еще больше загрязняет воздух.

- Рассмотрите вариант покидания зоны, если качество воздуха в районе вашего проживания очень низкое и обеспечить наличие чистого воздуха в помещении невозможно, особенно если у вас имеются проблемы со здоровьем или вы относитесь к группе риска. См. раздел «Кто особенно подвержен воздействию дыма?» выше.

Что если у меня нет кондиционера, а в помещении жарко?

Даже при плохом качестве воздуха всегда важно обращать внимание на температуру воздуха и поддерживать необходимый уровень жидкости в организме — перегрев представляет опасность. Если в помещении слишком жарко и необходимо открыть двери и окна, сначала рассмотрите возможность уехать из дома или отправиться в помещение с кондиционером, например к другу или родственнику. Если в помещении жарко, а качество воздуха плохое, снизить температуру в помещении можно, выполнив следующие действия:

- Задерните шторы, чтобы в помещении было прохладнее в самый разгар жары днем.
- Используйте вентиляторы для циркуляции воздуха.

Следует ли носить маску для защиты лица при задымлении на улице?

Если у вас нет возможности уехать из задымленного района или ограничить воздействие дыма, некоторый уровень защиты могут обеспечить определенные типы масок для защиты лица. Респираторные маски с индексом N95 или N100 отфильтровывают мелкие частицы, но не спасут от воздействия опасных газов (например, угарного газа). Эти маски можно приобрести в магазинах бытовой техники и товаров для дома, а также в аптеке. Маски для защиты лица эффективны не для всех.

- Маски неэффективны у людей с бородой, потому что неплотно прилегают к лицу и не обеспечивают должную защиту.
- Сейчас не выпускаются маски для младенцев и маленьких детей.
- Люди, страдающие заболеванием легких, сердечно-сосудистым заболеванием, или хронически больные люди перед использованием маски должны обратиться к своему лечащему врачу. При ношении маски труднее дышать, что может усугублять основное заболевание.

Можно ли использовать воздушный фильтр дома для улучшения качества воздуха?

Некоторые воздухоочистители могут уменьшать загрязнение в помещении при выборе соответствующего фильтра. Наиболее эффективными являются воздухоочистители с HEPA-фильтром. HEPA-фильтры могут снизить содержание частиц дыма в воздухе в помещении. HEPA-фильтры с угольным картриджем могут также удалять или снижать количество других вредных газов в воздухе помещения. Эти воздухоочистители следует использовать в помещении, где вы проводите большую часть времени.

Следует ли заниматься спортом в условиях задымления?

Физические нагрузки очень важны для поддержания здоровья. Во время занятий спортом потребление воздуха возрастает, то есть, при плохом качестве воздуха вы вдыхаете больше загрязнителей.

- Избегайте занятий спортом на открытом воздухе, когда качество воздуха попадает в категории «вредно для здоровья», «очень вредно для здоровья» или «опасно».
- Когда качество воздуха попадает в категории «очень вредно для здоровья» или «опасно», оцените качество воздуха в помещении и постарайтесь ограничить занятия спортом в помещении.
- Если вы чувствительны к воздействию дыма, необходимо ограничить физические нагрузки при качестве воздуха в категориях «вредно для здоровья» для групп риска. Люди, страдающие астмой, заболеваниями легких и сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут иметь повышенную чувствительность к качеству воздуха, и у них могут появиться симптомы уже при качестве воздуха в категории «умеренно вредно». Им следует снизить физическую нагрузку в помещении и на улице.

Что делать, если мне нужно ехать на машине в условиях задымления?

По возможности избегайте поездок за рулем. Если вы должны ехать, не открывайте окна. Пользуйтесь кондиционером. В большинстве автомобилей есть функция рециркуляции внутреннего воздуха, которая позволяет снизить содержание загрязнителей, но уровень оксида углерода может нарастать и вызывать сонливость. Возможно, периодически придется открывать воздухопроводы. Проводите техническое обслуживание автомобильных всасывающих фильтров.

Какие меры предпринимаются в школах для защиты учащихся в условиях задымления?

- В документе [Air Pollution and School Activities Guide \(Руководство по мерам при загрязнении воздуха и проведении школьных занятий\) \(PDF\)](#) (только на английском языке) приводятся рекомендации по определению перерывов, проведению уроков физкультуры и спортивных мероприятий в условиях задымления.