



دخان الحرائق قد يكون خطرًا على الجميع

اتبع الخطوات التالية لتحمي صحتك

ابقَ على اطلاع بمستجدات جودة الهواء

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



تجنب الهواء الملوث بالدخان

ينبغي لمن يعانون من ظروف صحية، مثل أمراض الرئة أو القلب أو السكري أو الناجين من سكتة دماغية أو المصابين بنزلة برد، أن يقللوا فترة بقائهم خارج المنزل، ويتجنبوا الأنشطة البدنية المكثفة، ويحافظوا على نظافة الهواء داخل المنزل عندما تصبح مستويات الدخان "متوسطة".
ينبغي اتباع النصيحة التالية مع الرضع والأطفال ومن تزيد أعمارهم عن 65 عامًا والسيدات الحوامل عندما تصبح مستويات الدخان "غير صحية للمجموعات سريعة التأثير".
وينبغي للجميع اتباعها عندما تصبح مستويات الدخان "غير صحية على الجميع".



حافظ على نظافة الهواء داخل المنزل

أغلق النوافذ والأبواب وانتبه إلى الحرارة وحافظ على شرب الماء.
استخدم المراوح أو مكيف الهواء عندما يكون الجو حارًا، واضبط المكيف على إعادة تدوير الهواء. إذا لم يكن لديك مكيف هواء أو كان الجو حارًا للغاية للبقاء داخل المنزل، فإذهب إلى مكان مكيف، مثل مركز تسوق أو مكتبة.
تجنب التدخين أو استخدام الشموع أو المكنسة الكهربائية.
استخدم منقي هواء مزود بمرشح هوائي للجسيمات عالي الكفاءة (HEPA).



اتصل بمقدم الرعاية الصحية

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



www.doh.wa.gov/SmokeFromFires