



دخان الحرائق قد يكون خطرًا على من تزيد أعمارهم عن 65 عامًا

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

قل فترة بقائك خارج المنزل وتجنب الأنشطة البدنية المكثفة وحافظ 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 تعاني من ظروف صحية، مثل أمراض الرئة أو القلب أو السكري أو نجوت من سكتة دماغية أو كنت مصابًا بنزلة برد، فاتبع النصيحة التالية عندما تصبح مستويات الدخان "متوسطة".



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 كنت تعاني 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.



لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: www.doh.wa.gov/SmokeFromFires