

Дым от пожаров может быть опасным для беременных.



Следуйте этим указаниям, чтобы защитить свое здоровье.

Интересуйтесь качеством воздуха.



Посещайте блог WA Smoke Blog (www.wasmoke.blogspot.com) для получения информации о текущем состоянии воздуха и прогнозах задымления.

Следите за местными новостями — в частности, обращайте внимание на предупреждения о вреде для здоровья и сообщения о качестве воздуха в вашем регионе.

Избегайте задымленного воздуха.



Ограничьте пребывание на открытом воздухе, избегайте физических нагрузок и очищайте воздух в комнате, когда качество воздуха попадает в категории «вредно для групп риска», «вредно для здоровья», «очень вредно для здоровья» и «опасно».

Если у вас есть заболевание, например болезнь сердца или легких, диабет, простуда или вы перенесли инсульт, следуйте этим указаниям, когда качество воздуха попадает в категорию «умеренно».

Очищайте воздух в комнате.



Не открывайте окна и двери, следите за температурой в помещении и пейте больше воды.

Если в помещении слишком жарко, используйте вентиляторы или включите кондиционер воздуха, установите его в режим рециркуляции. Если у вас нет кондиционера, а в помещении слишком жарко, рассмотрите возможность уехать из дома или отправиться в помещение с кондиционером, например в торговый центр или библиотеку.

Не курите, не используйте свечи, не проводите уборку пылесосом.

Используйте очиститель воздуха с HEPA-фильтром.

Обратитесь к своему лечащему врачу.



Если вы страдаете заболеваниями сердца или легких, при ухудшении симптомов в условиях задымления обратитесь к врачу. **Звоните 911, если у вас или другого человека появились серьезные симптомы**, такие как затрудненное дыхание.

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires