

# Інструкція із забезпечення якості повітря в штаті Вашингтон в умовах забруднення частинками

Перевірте стан повітря  
(поточний і прогнозований)  
на сайті

[enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov).

У викидах автомобілів, дров'яних печей, промислових викидах, диму лісових пожеж, пилу, що переноситься вітром, тощо є дрібні частинки діаметром 2,5 мікрметра або менше (PM<sub>2,5</sub>), які можуть бути небезпечними для вашого здоров'я.

**Air Quality Index (AQI, індекс якості повітря) є показником якості повітря та ризику виникнення проблем зі здоров'ям за шістьма категоріями:**

Індекс якості повітря	Що робити?
<b>Хороший</b> 0–50	 Чудовий день для активного відпочинку просто неба та слушний час, щоб скласти план дій, якщо прогнозують погіршення якості повітря.
<b>Помірний</b> 51–100	 Деякі люди особливо вразливі до низьких рівнів забруднення частинками та повинні максимально зменшувати цей вплив. Наприклад, обмежте час перебування на вулиці й уникайте активної діяльності просто неба. Усі групи ризику мають стежити за появою симптомів.
<b>Шкідливий для груп ризику</b> 101–150	 Групи ризику повинні вжити заходів, щоб зменшити вплив частинок. Обмежте час перебування на вулиці, уникайте активної діяльності просто неба, користуйтеся порадами для забезпечення чистішого повітря в приміщенні. Усі люди повинні стежити за проявами симптомів, щоб знизити вплив частинок у разі потреби.
<b>Шкідливий</b> 151–200	 Усі люди повинні мінімізувати вплив частинок. Обмежте час перебування на вулиці, уникайте активної діяльності просто неба, користуйтеся порадами для забезпечення чистішого повітря в приміщенні.
<b>Дуже шкідливий</b> 201–300	 Усі люди повинні мінімізувати вплив частинок. Залишайтеся вдома та фільтруйте повітря в приміщенні, щоб воно було чистішим. У разі потреби перейдіть в інше приміщення, де повітря чистіше.
<b>Небезпечний</b> >300	 Усі люди повинні мінімізувати вплив частинок. Залишайтеся вдома та фільтруйте повітря в приміщенні, щоб воно було чистішим. У разі потреби перейдіть в інше приміщення, де повітря чистіше.

## Симптоми:

Запалення очей

Кашель

Подразнення  
слизової оболонки  
горла та носа

Головні болі

Утома

Свист у грудях і  
задишка

Аритмія

Біль у грудях



**Якщо ваші симптоми посилюються, зверніться за медичною допомогою. Сильний вплив PM<sub>2,5</sub> може призвести до госпіталізації та збільшити ризик смерті.**

На зворотній сторінці розказано, як зменшити вплив, і наведено список груп із підвищеним ризиком.

Інформація про дим від лісових пожеж і захист здоров'я є на сайті [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires).

Щоб отримати інформацію про дим від лісових пожеж і безпеку працівників, що працюють просто неба, див. вимоги Department of Labor and Industries (Департамент праці та промисловості) штату Вашингтон.

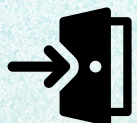
# Дії, щоб зменшити вплив частинок



Обмежте тривалість та інтенсивність фізичної активності просто неба.



Залишайтеся в приміщенні та забезпечте чистіше повітря:



Зачиніть вікна та двері, якщо не дуже жарко й це не завадить підтриманню безпечної температури.



Не забруднюйте повітря в приміщенні додатково (наприклад, димом від куріння сигарет або від палаючих свічок).



Фільтруйте повітря в приміщенні через систему ОВКП, портативний очищувач повітря HEPA (High Efficiency Particulate Air, високоефективне утримання частинок) або за допомогою самостійно виготовленого фільтра-вентилятора.



Налаштуйте кондиціонер на рециркуляцію.



Якщо ви не можете підтримувати чистоту повітря в приміщенні, перейдіть у приміщення з чистішим повітрям (наприклад, до місця проживання друга, громадського місця чи в безпечний район).



Якщо вам необхідно бути на вулиці, надягніть схвалений National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH, Національний інститут охорони праці) респіратор, що щільно прилягає до обличчя та захищає від дрібних частинок (наприклад, маску N95).



## Групи з підвищеним ризиком

- › Люди із захворюваннями
  - » Захворювання легенів, як-от астма та Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD, хронічне обструктивне захворювання легенів)
  - » Захворювання серця
  - » Респіраторні захворювання
  - » Цукровий діабет
- › Люди віком до 18 або від 65 років
- › Вагітні жінки
- › Люди, які працюють просто неба
- › Люди, які не належать до білої раси
- › Племінне та корінне населення
- › Люди з низьким рівнем доходу



DOH 821-174 Ukrainian  
April 2022

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте на номер 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте на номер 711 (Washington Relay) або надішліть листа на адресу електронної пошти [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Інформація про дим від лісових пожеж і захист здоров'я є на сайті [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires).

Щоб отримати інформацію про дим від лісових пожеж і безпеку працівників, що працюють просто неба, див. вимоги [Department of Labor and Industries](https://www.dir.wa.gov) (Департамент праці та промисловості) штату Вашингтон.