

Tiếp xúc với khói từ các đám cháy có thể gây ra hoặc khiến các vấn đề về sức khỏe trở nên xấu hơn.

# NHẬN BIẾT CÁC TRIỆU CHỨNG

Nếu quý vị có **tình trạng bệnh lý**, khói từ các đám cháy có thể khiến các triệu chứng của quý vị trở nên xấu hơn. Khi mức độ khói cao, ngay cả người khỏe mạnh cũng có thể có các triệu chứng và vấn đề về sức khỏe

Các triệu chứng có thể từ những kích thích nhỏ đến các biến chứng đe dọa tính mạng, bao gồm:

Các tình trạng bệnh lý có thể bao gồm:

- Hen suyễn
- COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính)
- Tiểu đường
- Bệnh tim hoặc bệnh phổi
- Bệnh đường hô hấp
- Cảm lạnh
- Đã từng bị đột quỵ



**Đau họng**



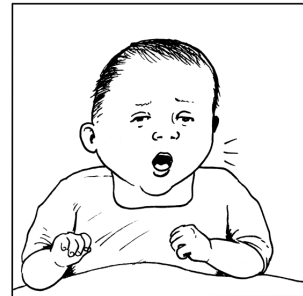
**Đau đầu**



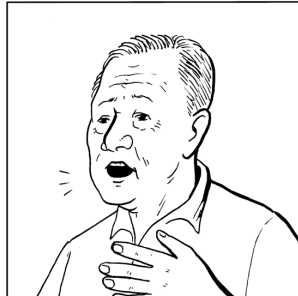
**Đau mắt**



**Ho**



**Thở khò khè**



**Thở gấp**



**Đau tức ngực**



Nếu quý vị có bất kỳ kích thích nhỏ nào, hãy hành động để bảo vệ sức khỏe của quý vị. Hạn chế thời gian ra ngoài, tránh các hoạt động căng thẳng và giữ không khí trong nhà thoáng mát

**Gọi 911 để được hỗ trợ khẩn cấp nếu có các triệu chứng nghiêm trọng như thở gấp hoặc đau tức ngực.**

Để có thêm thông tin về cách giữ sức khỏe và an toàn, hãy truy cập trang của Department of Health (DOH, Sở Y Tế) Smoke From Fires (Chống Khói Từ Các Đám Cháy) Của Tiểu Bang

[www.doh.wa.gov/SmokeFromFires](http://www.doh.wa.gov/SmokeFromFires)

DOH cam kết cung cấp cho khách hàng các biểu mẫu và ấn phẩm ở định dạng thay thế thích hợp. Quý vị có thể yêu cầu bằng cách gọi 800-525-0127 hoặc qua email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov). Người dùng TTY quay số 711.