

# Khói Từ Các Đám Cháy

Khói ngoài trời có chứa các hạt rất nhỏ và khí, bao gồm carbon monoxide. Những hạt này có thể xâm nhập vào mắt và phổi gây ra các vấn đề về sức khỏe. Nguồn gốc chính gây ra khói ngoài trời ở Washington:

- Cháy rừng
- Lò đốt củi, lò đốt viên nén gỗ, lò sưởi
- Việc thiêu đốt trong nông nghiệp
- Các đám cháy được quy định (được sử dụng để quản lý rừng)

## Những vấn đề sức khỏe nào mà khói có thể gây ra?

- Kích thích đối với mắt, mũi và cổ họng (mắt bị đỏ rát và chảy nước mũi).
- Thở khò khè, ho, khó thở và nhức đầu.
- Làm trầm trọng thêm tình trạng sẵn có của phổi, tim và hệ tuần hoàn, bao gồm hen suyễn và đau thắt ngực.

## Những người nào đặc biệt nhạy cảm với khói?

Hít khói không tốt cho bất cứ ai, ngay cả với những người khỏe mạnh. Những người có nguy cơ dễ gặp vấn đề sức khỏe nhất do hít phải khói bao gồm:

- Người bị bệnh phổi như hen suyễn hay bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), bao gồm viêm phế quản và chứng khí phế thũng.
- Những người bị nhiễm trùng đường hô hấp, như viêm phổi, viêm phế quản cấp, viêm phế quản, cảm lạnh hoặc cúm.
- Những người bị các vấn đề về tim và hệ tuần hoàn như rối loạn nhịp tim, suy tim xung huyết, bệnh động mạch vành và đau thắt ngực.
- Những người có tiền sử bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.
- Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 18 tuổi do phổi và hệ hô hấp của các em vẫn đang phát triển và các em hít thở lượng không khí nhiều hơn đối với mỗi cân nặng trọng lượng cơ thể so với người lớn.
- Người cao tuổi (trên 65 tuổi) do họ có nhiều khả năng đã mắc bệnh tim hoặc phổi chưa được phát hiện ra.
- Phụ nữ có thai do cả bà mẹ và thai nhi đều có nguy cơ cao bị ảnh hưởng sức khỏe.
- Những người hút thuốc do họ có nhiều khả năng đã bị suy giảm chức năng phổi và mắc bệnh phổi.
- Những người bị bệnh tiểu đường do họ có nhiều khả năng đã mắc bệnh tim mạch chưa được chẩn đoán.

## Làm thế nào tôi có thể biết được liệu khói có đang ảnh hưởng đến chất lượng không khí trong cộng đồng của tôi hay không?

- Kiểm tra các địa điểm xảy ra cháy rừng và có khói tại [Washington Smoke Information blog \(Trang nhật ký Thông tin Khói ở Washington\)](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh).

- Bảng [Washington Air Quality Advisory \(Tư vấn Chất lượng Không khí tại Washington\)](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh) cung cấp các khuyến nghị cho các mức độ chỉ số chất lượng không khí có màu khác nhau.

## Làm thế nào tôi có thể biết được liệu khói có đang ảnh hưởng đến gia đình tôi hay không?

- Khói có thể gây ho, ngứa rát cổ họng, kích thích xoang, khó thở, đau ngực, nhức đầu, cay mắt, và chảy nước mũi.
- Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc phổi, khói có thể khiến các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn.
- Những người mắc bệnh tim có thể sẽ bị đau ngực, nhịp tim đập nhanh hoặc bất thường, khó thở, và mệt mỏi.
- Nếu quý vị mắc phải tình trạng hô hấp từ trước như hen suyễn, COPD (bao gồm viêm phế quản mạn tính, chứng khí phế thũng), hoặc dị ứng, khói có thể khiến các triệu chứng tồi tệ hơn (không thở được bình thường, ho có hoặc không có đờm, khó chịu ở ngực, thở khò khè và khó thở).
- Khi mức độ khói cao, ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể mắc các triệu chứng hoặc vấn đề về sức khỏe.

Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị nếu quý vị có vấn đề về tim hoặc phổi khi ở trong môi trường có khói. Quay số 911 để được hỗ trợ khẩn cấp nếu các triệu chứng nghiêm trọng.

## Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi khói ngoài trời?

- Xem các báo cáo chất lượng không khí địa phương và nghe tin tức hay các cảnh báo sức khỏe dành cho cộng đồng của quý vị.
- Tránh các hoạt động thể lực nặng ở ngoài trời nếu có khói trong không khí.
- Nếu quý vị mắc bệnh hen suyễn hoặc các bệnh phổi khác, hãy đảm bảo quý vị tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ về việc dùng thuốc và tuân theo kế hoạch quản lý bệnh hen suyễn. Gọi điện thoại cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn.
- Ở trong nhà và giữ không khí trong nhà càng sạch càng tốt. Thực hiện các bước sau khi ở trong nhà:
  - Hãy đóng cửa sổ và cửa ra vào. Theo dõi chất lượng không khí và mở cửa sổ để không khí trong lành vào nhà khi chất lượng không khí tốt lên. Chú ý đến nhiệt trong nhà và làm theo hướng dẫn ở phần bên dưới nếu quá nóng.
  - Mở máy điều hòa nhiệt độ, đặt chế độ cho lưu thông lại không khí và tắt chế độ nhận không khí từ bên ngoài. Đảm bảo thay bộ lọc thường xuyên.
  - Sử dụng máy lọc không khí với bộ lọc không khí có hiệu suất cao (HEPA) để giảm ô nhiễm không khí trong nhà. Bộ lọc HEPA sẽ làm giảm số lượng các hạt mịn gây kích ứng trong không khí trong nhà. Bộ lọc HEPA với than hoạt tính sẽ giúp loại bỏ một số loại khí khỏi khói. Không sử dụng máy lọc không khí sản sinh ra ozon.
  - Không gây thêm ô nhiễm trong nhà. Không sử dụng nồi hơi thực phẩm, nến, hương, lò sưởi, hoặc bếp gas. Không hút bụi, bởi hút bụi sẽ khuấy các hạt đã có sẵn trong nhà quý vị. Không hút thuốc, bởi hút thuốc làm cho không khí càng ô nhiễm hơn.
  - Cân nhắc rời khỏi khu vực đó nếu chất lượng không khí kém và không thể giữ không khí trong lành trong nhà, đặc biệt nếu quý vị hoặc những người quý vị chăm sóc đang gặp vấn đề về sức khỏe hoặc đang ở trong một nhóm người nhạy cảm. Xem phần bên trên được liệt kê, để biết ai là người đặc biệt nhạy cảm với khói.

## Nếu tôi không có máy điều hòa nhiệt độ và trong nhà nóng nực thì sao?

Ngay cả khi chất lượng không khí kém, điều quan trọng là phải chú ý đến nhiệt và uống nước - việc nóng quá mức là rất nguy hiểm. Nếu quá nóng trong nhà để đóng cửa sổ và cửa ra vào, trước hết hãy xem xét đến việc rời khỏi khu vực đó hoặc đi đến một nơi trong nhà với điều hòa nhiệt độ, như nhà của một người bạn hoặc họ hàng. Nếu trong nhà quá nóng trong điều kiện chất lượng không khí kém, các bước này có thể làm giảm nhiệt:

- Đóng rèm cửa để giảm sức nóng hấp thụ trong thời gian nóng nhất trong ngày.
- Sử dụng quạt để lưu thông không khí.

## Tôi có nên sử dụng mặt nạ khi có khói ngoài trời không?

Nếu quý vị không thể rời khỏi khu vực có khói hoặc tìm các cách khác để làm giảm sự tiếp xúc của quý vị, một số loại mặt nạ có thể giúp bảo vệ phần nào. Mặt nạ hô hấp nhãn hiệu N95 hoặc N100 lọc các hạt mịn nhưng không lọc được các khí độc hại (như carbon monoxide). Những mặt nạ này có thể được tìm thấy tại nhiều cửa hàng sửa chữa và dụng cụ gia đình và các hiệu thuốc. Mặt nạ không phải có tác dụng với tất cả mọi người.

- Mặt nạ không có tác dụng với những người có râu quai nón vì không thể bịt kín đủ để bảo vệ.
- Hiện tại, chưa có các loại mặt nạ dành cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Những người bị mắc bệnh phổi, bệnh tim hoặc bệnh mạn tính nên được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tư vấn trước khi sử dụng mặt nạ. Đeo mặt nạ sẽ gây khó khăn cho việc hít thở, do đó có thể làm tình trạng bệnh lý hiện có trở nên trầm trọng hơn.

## Tôi có thể sử dụng bộ lọc không khí trong nhà tôi để nâng cao chất lượng không khí trong nhà không?

Một số máy lọc không khí trong phòng có thể làm giảm ô nhiễm không khí trong nhà nếu chúng có bộ lọc thích hợp. Máy lọc không khí hiệu quả nhất có bộ lọc HEPA. Bộ lọc HEPA có thể làm giảm các hạt khói trong không khí trong nhà. Bộ lọc HEPA với than hoạt tính cũng có thể loại bỏ hoặc giảm lượng khí độc hại khác trong không khí trong nhà. Những máy lọc không khí này nên được sử dụng trong căn phòng nơi quý vị dành phần lớn thời gian.

## Tôi có nên vận động khi có khói không?

Vận động là rất quan trọng đối với sức khỏe. Khi quý vị vận động, lượng không khí mà quý vị hít vào được tăng lên, có nghĩa là sẽ hít phải nhiều chất bẩn ô nhiễm hơn khi chất lượng không khí kém.

- Tránh vận động ngoài trời khi chất lượng không khí nằm trong mức độ Không Trong Lành, Rất Không Trong Lành hoặc Độc Hại.
- Khi chất lượng không khí nằm trong mức độ Rất Không Trong Lành hoặc Độc Hại, hãy xem xét chất lượng không khí trong nhà và xem xét việc hạn chế vận động trong nhà.
- Nếu quý vị nhạy cảm với khói, quý vị nên hạn chế hoạt động của mình khi chất lượng không khí nằm trong mức độ Không Trong Lành đối với Nhóm Người Nhạy Cảm. Những người bị hen suyễn, bệnh phổi và bệnh tim rất nhạy cảm với chất lượng không khí kém và có thể bắt đầu có các triệu chứng khi chất lượng không khí ở mức độ Cân Bằng và những người này nên cân nhắc giảm các hoạt động trong nhà và ngoài trời.

## Tôi nên làm gì nếu phải lái xe khi có khói?

Tránh lái xe, khi có thể. Nếu quý vị phải lái xe, hãy đóng cửa sổ lại. Sử dụng điều hòa. Hầu hết các xe có thể lưu thông lại không khí bên trong xe để giúp duy trì mức độ hạt thấp hơn, tuy nhiên mức độ carbon dioxide có thể tích tụ và gây buồn ngủ. Quý vị có thể phải mở lỗ thông hơi định kỳ. Duy trì bộ lọc nạp khí của xe.

## Các trường học có thể làm gì để bảo vệ học sinh trong điều kiện có khói?

- [Air Pollution and School Activities Guide \(PDF\) \(Hướng dẫn Các Hoạt động Trường học và Ô nhiễm Không khí\)](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh), cung cấp các đề xuất về giải lao, Giáo dục Thể chất, và các sự kiện và luyện tập thể thao trong điều kiện có khói.