

# Дым от пожаров может представлять опасность **ДЛЯ ВСЕХ.**



Следуйте этим указаниям, чтобы защитить свое здоровье.

## Интересуйтесь качеством воздуха.



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

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

## Избегайте задымленного воздуха.



**Люди, страдающие заболеваниями**, такими как заболевания сердца или легких, диабет, простуда или лица, перенесшие инсульт, должны ограничить пребывание на открытом воздухе, избегать физических нагрузок и очищать воздух в помещении, когда качество воздуха попадает в категорию «умеренно».

**Младенцы, дети, люди старше 65 лет и беременные женщины** должны следовать этим указаниям, когда качество воздуха попадает в категорию «вредно для групп риска».

**Остальные** лица должны следовать этим указаниям, когда качество воздуха попадает в категорию «вредно для всех».

## 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 они страдают 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](http://www.doh.wa.gov/SmokeFromFires)