

Дим від пожеж може бути небезпечним для **будь-кого**



Щоб захистити своє здоров'я, виконайте ці кроки

Дізнайтеся про якість повітря



Відвідайте сайт WA Smoke Blog (www.wasmoke.blogspot.com), щоб дізнатися про поточну якість повітря та прогноз щодо задимленості.

Зверніть увагу на місцеві новини щодо попереджень про небезпеку для здоров'я та звіти про якість повітря у вашому регіоні.

Уникайте задимленого повітря



Люди, що мають хворобливий стан, приміром, застуду, захворювання легенів чи серця, цукровий діабет, або перенесли інсульт, мають обмежити час перебування просто неба, уникати інтенсивної фізичної активності та зберігати чистим повітря в приміщенні, коли рівні диму є «помірними».

Немовлята, діти, люди, старші за 65 років та вагітні жінки повинні дотримуватися цієї поради, якщо рівень диму є «шкідливим для чутливих груп».

Усі інші мають дотримуватися цієї поради, коли рівень диму є «шкідливим для будь-кого».

Підтримуйте повітря в приміщенні чистим



Закрийте вікна та двері, зважайте на спеку і пийте воду в достатній кількості.

Коли спекотно, використовуйте вентилятор або кондиціонер повітря, і встановіть кондиціонер на циркуляцію в замкненому циклі. Якщо немає кондиціонера, і занадто спекотно, щоб залишатися вдома, підіть до місця, де є кондиціонер, як-от торговельний центр або бібліотека.

Не паліть, не запалюйте свічки та не користуйтеся пілососом.

Використовуйте очищувач повітря з фільтром HEPA.

Зверніться до свого лікаря



Якщо вони мають захворювання серця чи легень, і симптоми погіршуються через вплив диму, потрібно звернутися до лікаря. Якщо у вас чи у когось іншого з'являються серйозні симптоми, наприклад, задишка,— **зателефонуйте за номером 911**.

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires

DOH прагне надавати користувачам інформацію у відповідних альтернативних форматах. Запит можна надіслати, зателефонувавши за номером **800-525-0127**, або електронною поштою за адресою civil.rights@doh.wa.gov.
Користувачам телетайпу слід набирати номер 711.