

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