

# Khói từ các đám cháy có thể rất nguy hiểm với phụ nữ mang thai



Thực hiện các bước sau để bảo vệ sức khỏe của quý vị

## Cập nhật thông tin về chất lượng không khí



Truy cập Trang Blog WA Smoke ([www.wasmoke.blogspot.com](http://www.wasmoke.blogspot.com)) để có thông tin về điều kiện chất lượng không khí hiện tại và dự báo khói.

Chú ý đến tin tức địa phương để có thông tin về các cảnh báo sức khỏe và báo cáo chất lượng không khí trong khu vực của quý vị.

## Tránh không khí có khói



Hạn chế thời gian ra ngoài, các hoạt động thể chất mạnh và giữ không khí trong nhà thoáng mát khi mức độ khói "không tốt cho sức khỏe của các nhóm nhạy cảm", "không tốt cho sức khỏe", "rất không tốt cho sức khỏe" và "nguy hại".

Nếu quý vị có tình trạng bệnh lý như bệnh phổi hoặc bệnh tim, tiểu đường hoặc đã từng bị đột quỵ hay đang bị cảm, làm theo lời khuyên sau khi mức độ khói ở cấp "trung bình".

## Giữ không khí trong nhà thoáng mát



Đóng cửa sổ và cửa ra vào, chú ý đến nhiệt và giữ đủ nước

Sử dụng quạt hoặc điều hòa (AC) khi trời nóng và cài đặt AC tái tuần hoàn. Nếu quý vị không có AC và ở nhà quá nóng, hãy đến những nơi có AC như khu mua sắm hoặc thư viện.

Không hút thuốc, dùng nến hay hút bụi.

Sử dụng máy làm sạch không khí với bộ lọc HEPA.

## Liên hệ với chuyên viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị



Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc bệnh phổi và các triệu chứng của quý vị trở nên xấu hơn khi có khói, hãy liên hệ với chuyên viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. **Hãy gọi 911 nếu quý vị hoặc ai đó có các triệu chứng nghiêm trọng**—như khó thở.

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