

بیرون دود آلود است؟ در داخل خانه بمانید و ایمن باشید

تنفس ذرات دود آتش‌سوزی جنگل‌ها می‌تواند به صحت شما آسیب برساند. ورزش کردن را محدود کنید، اطفال و حیوانات خانگی را داخل خانه نگه دارید، و به همسایگان در معرض خطر، کمک کنید.

۱. کیفیت هوای محلی و منطقه خود را در [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) مورد بررسی قرار دهید. (فقط به انگلیسی)

• پیش‌بینی دود برای ۵ روز آینده: [Wasmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (فقط به انگلیسی)

۲. زمانی که کیفیت هوا این‌گونه است، در داخل خانه بمانید:

• **نارنجی** (101-150 AQI): اشخاص مبتلا به آسم یا بیماری‌های تنفسی و قلبی. کودکان و کهنسالان بالای ۶۵ سال ممکن در معرض خطر قرار گیرند.

• **سرخ، بنفش، و جیگری** (AQI 151 و بالاتر): همگی

۳. مراقب علائم ناشی از مواجهه با دود باشید

• اگر کسی سردرد، گلودرد یا عطسه، سرفه، سوزش چشم، سر گنگسی، یا خس‌خس سینه دارند، او را به داخل خانه انتقال دهید.

• دستگاه‌های استنشاقی و داروها را آماده و در دسترس نگه دارید

• اگر کسی احساس تنگی نفس یا درد در قفسه سینه دارد، با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.

۴. بهبود کیفیت هوای داخلی در روزهای دود آلود. smoky days

• تهیه یک اتاق با هوای پاک با استفاده از فیلتر HEPA

• پنجره و دروازه‌ها را بسته نگه دارید، مگر اینکه هوا بسیار گرم شود.

• به یک مرکز خرید، کتابخانه یا ساختمان دیگری که دارای سیستم تهویه یا ایرکاندیشن است بروید.