

# 外が煙っていますか？ 屋内で安全に過ごしましょう

山火事による煙の粒子を吸い込むと、健康を損なう恐れがあります。運動を控え、子供とペットは家の中で過ごさせ、健康リスクのある隣人を助けましょう。

## 1. [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) (英語のみ) で地域の大気質を確認する

- 5日間の煙予報：[WAsmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (英語のみ)

## 2. 大気質が以下の場合は**屋内で過ごしましょう**：

- **オレンジ** (101-150 AQI): 喘息、呼吸器疾患、心臓疾患のある人。小児および65歳以上の人は特にリスクが高まります
- **赤、紫、赤茶色** (151 AQI かそれ以上): **すべての人**  
\* AQI = Air Quality Index (大気質を表す指数)

## 3. 煙の影響で現れる**症状に注意する**

- 頭痛、のどや鼻の痛み、咳、目の灼熱感、めまい、喘鳴がある人を屋内に移動させる
- 吸入器と薬を準備しておく
- 息切れや胸の痛みがある場合は、911番通報する

## 4. 煙の多い日は**屋内の空気質を改善させる**

- HEPAフィルター（高性能な微粒子エアフィルター）を使用して空気清浄度が高い部屋を設ける
- 暑くならない範囲で、窓やドアを閉める
- モールや図書館など、エアコン設備の整った場所に移動する

N95マスクは多くの人に保護効果を発揮します。  
詳細情報：[KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/WildFireSmoke)

**Public Health**  
Seattle & King County 

2024年5月更新