

# Воздух задымлен? Не выходите на улицу

Вдыхание частиц дыма от лесных пожаров может повредить здоровью. Ограничивайте физические нагрузки, не выпускайте из дома детей и домашних животных и помогайте своим более уязвимым соседям.

## 1. Проверьте качество местного воздуха на сайте

[AirNow.gov](https://airnow.gov) (только на английском)

- 5-дневные прогнозы задымленности: [WASmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (только на английском)

## 2. Не выходите на улицу, если показатель качества воздуха (AQI):

- **101-150 (оранжевый)**: люди с астмой или заболеваниями дыхательных путей и сердца. Дети и люди старше 65 лет могут быть в группе риска
- **151 и выше (красный, фиолетовый, и бордовый)**: все

## 3. Следите за симптомами воздействия дыма

- Если у кого-то болит голова, горло или нос, кашель, жжение в глазах, головокружение или одышка, заводите его в помещение
- Держите наготове ингаляторы и лекарства
- Если у кого-то одышка или боль в груди, звоните 911

## 4. Повышайте качество воздуха в помещении в задымленные дни

- Создавайте комнату с чистым воздухом, с помощью HEPA-фильтра
- Закрывайте окна и двери, если только не станет слишком жарко
- Отправляйтесь в молл, библиотеку или другое здание с кондиционером

Маски N95 обеспечивают защиту для большинства людей.

**Дополнительные сведения:**

[KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://kingcounty.gov/WildFireSmoke)