

Димно? Залишайтеся у приміщенні

Вдихання частинок диму від лісових пожеж може завдати шкоди вашому здоров'ю. Обмежте фізичні вправи, тримайте вдома дітей і домашніх тварин і допомагайте сусідам, що належать до груп ризику.

1.Перевіряйте якість місцевого повітря на [AirNow.gov](https://airnow.gov) (тільки англійською)

- 5-денний прогноз: WASmoke.blogspot.com (тільки англійською)

2.Залишайтеся у приміщенні, коли індикатор якості повітря

- **Помаранчевий** (101-150 AQI): люди з астмою або захворюваннями дихальної системи та серця. До групи ризику можуть входити діти та дорослі віком від 65 років
- **Червоний, фіолетовий і бордовий** (151 AQI чи вище): усі

3.Спостерігайте за симптомами впливу диму

- Треба зайти у приміщення, якщо з'явився головний біль, біль у горлі чи носі, кашель, печіння в очах, запаморочення чи хрипи
- Тримайте наготові інгалятори та ліки
- Телефонуйте 911, якщо людина відчуває задишку або біль у грудях

4. Покращення повітря у приміщенні в димні дні

- Чистіть повітря у кімнаті за допомогою фільтра HEPA
- Закрийте вікна та двері, якщо не стане занадто жарко
- Підіть до торгового центру, бібліотеки або іншої публічної будівлі з кондиціонуванням повітря

Маски N95 забезпечують захист для більшості людей.

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

Public Health
Seattle & King County 

Оновлено у травні 2024р