

Bên ngoài có khói? Hãy ở trong nhà để đảm bảo an toàn

Hít phải khói bụi cháy rừng có thể gây hại cho sức khỏe của quý vị. Hạn chế tập thể dục, giữ trẻ em và thú cưng ở trong nhà, đồng thời giúp đỡ những người hàng xóm nào dễ bị ảnh hưởng nguy hiểm.

1. Kiểm tra chất lượng không khí địa phương tại

[AirNow.gov](https://airnow.gov) (Chỉ có tiếng Anh)

- Dự báo khói trong 5 ngày : [WAsmoke.blogspot.com](https://wasmoke.blogspot.com) (Chỉ có tiếng Anh)

2. Ở trong nhà khi chất lượng không khí ở mức:

- **Màu cam** (AQI 101-150): Những người mắc bệnh hen suyễn hoặc các bệnh về hô hấp và tim mạch. Trẻ em và người lớn từ 65 tuổi trở lên có thể gặp nguy hiểm
- **Màu đỏ, màu tím, và màu nâu sẫm** (AQI 151 trở lên): **Tất cả mọi người**

3. Theo dõi các triệu chứng khi tiếp xúc với khói

- Đưa người đó vào trong nhà nếu họ bị đau đầu, đau họng hoặc mũi, ho, cay mắt, chóng mặt hoặc thở khò khè
- Chuẩn bị sẵn bình xịt định liều inhaler và thuốc
- Gọi 911 nếu ai đó bị khó thở hoặc đau ngực

4. Cải thiện chất lượng không khí trong nhà vào những ngày có khói

- Thiết lập phòng có không khí sạch bằng cách sử dụng bộ lọc HEPA
- Đóng cửa sổ và cửa ra vào, trừ khi trời quá nóng
- Di chuyển đến trung tâm mua sắm, thư viện hoặc tòa nhà có máy lạnh khác

Khẩu trang N95 bảo vệ được hầu hết mọi người.
Thêm thông tin: [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://kingcounty.gov/WildFireSmoke)

Public Health 
Seattle & King County

Cập nhật vào tháng 5 năm 2024