BẢO VỆ KHỎI KHÓI ĐÁM CHÁY RỪNG

Tìm Nơi Trú Ẩn Trong Nhà

Dự trữ thuốc men và các vật dụng thiết yếu khác tại nhà và nơi làm việc. Ở yên trong nhà. Hạn chế di chuyển.

Làm sạch không khí trong nhà

Máy lọc không khí và cửa sổ đóng kín có thể bảo vệ không khí trong nhà. Đóng các lỗ thông hơi bên trong nhà hoặc tòa nhà của bạn.

Hạn chế các chất gây ô nhiễm trong nhà

Hạn chế sử dụng lò nướng, máy hút bụi hoặc các rủi ro khác đối với không khí trong nhà trong thời gian xảy ra cháy rừng.

Bảo Vệ Thú Cưng Của Bạn

Hạn chế cho thú cưng ra ngoài trời và làm sạch tro bụi hoặc mảnh vụn bám trên chúng.

Đeo Khẩu Trang

Nếu bạn cần phải ra khỏi nhà, hãy đeo khẩu trang N95.

Tìm Kiếm Chăm Sóc Y Tế

Theo dõi các triệu chứng bao gồm ho, thở khò khè, nóng rát ở ngực và khó thở.

Chăm Sóc Đặc Biệt Hơn

Đặc biệt lưu ý nếu bạn bị hen suyễn, bệnh tim hoặc phổi, trẻ em hoặc trẻ sơ sinh, người trên 65 tuổi hoặc đang mang thai.

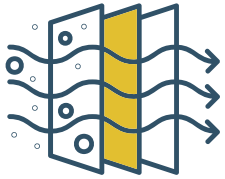
LOGO CƠ QUAN CÓ THẨM QUYỀN

Bảo vệ bản thân khỏi khói cháy rừng

Tìm Nơi Trú Ẩn Trong Nhà

Dự trữ thuốc men và các vật dụng thiết yếu khác trong thời gian có cảnh báo để hạn chế nhu cầu rời khỏi khu vực trong nhà khi có thể.

Làm sạch không khí trong nhà



Máy lọc không khí và đóng cửa sổ có thể giúp bảo vệ không khí của bạn trong thời gian xảy ra cháy rừng.

Đeo khẩu trang chuyên dụng chất lượng cao

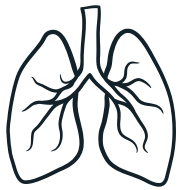
Khẩu trang K95 hoặc P100 được NIOSH phê duyệt có thể bảo vệ bạn khỏi các chất ô nhiễm vô hình (và hữu hình). Loại này cung cấp khả năng bảo vệ tốt hơn nhiều so với khẩu trang y tế thông thường.

Lưu thông không khí sạch

Hạn chế tiếp xúc với các chất ô nhiễm. Ví dụ, nếu đang lái xe ô tô, hãy bật chế độ tuần hoàn không khí.

Tìm kiếm trợ giúp y tế nếu cần thiết

Các triệu chứng bao gồm ho, thở khò khè, nóng rát ở ngực và khó thở. Đặc biệt lưu ý nếu bạn bị hen suyễn, bệnh tim hoặc phổi, trẻ em, người lớn trên 65 tuổi và người đang mang thai.



Hiểu về Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI)

Xanh lá - Tốt. Nguy cơ Thấp

Vàng - Trung bình. Chất lượng không khí chấp nhận được. Có rủi ro cho những người có bệnh lý nền.

Cam - Không tốt cho các nhóm nhạy cảm. Những người không có bệnh lý nền ít có khả năng bị ảnh hưởng.

Đỏ - Không khỏe mạnh. Bất kỳ ai cũng có thể gặp các ảnh hưởng sức khỏe. Các nhóm nhạy cảm có thể gặp các ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng hơn.

Tím - Cảnh báo sức khỏe. Gia tăng các ảnh hưởng sức khỏe cho tất cả mọi người.

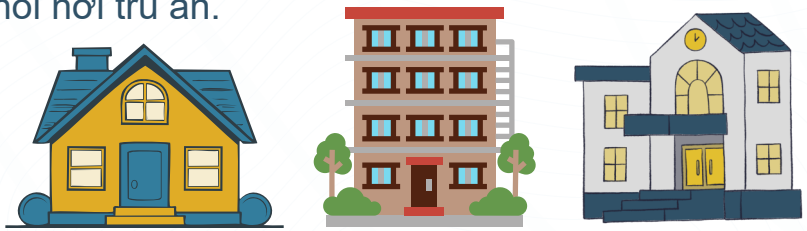
Nâu đỏ - Cảnh báo sức khỏe cực độ, mọi người đều có khả năng bị ảnh hưởng cao hơn.

Lưu ý: hãy thận trọng nếu bạn ở trong phạm vi vài dặm tính từ đám cháy, ngay cả khi chỉ số này ở mức thấp. Không phải mọi hậu quả của đám cháy đều có thể đo lường dễ dàng bằng khung đánh giá này.

BẢO VỆ KHỎI KHÓI ĐÁM CHÁY RỪNG

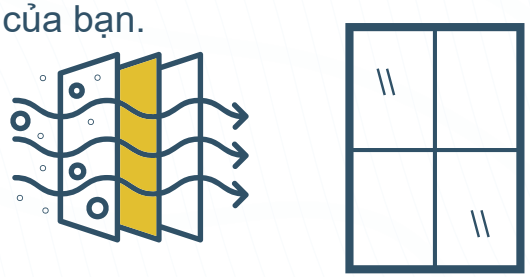
Tìm Nơi Trú Ẩn Trong Nhà

Dự trữ thuốc men và các vật dụng thiết yếu khác trong thời gian có cảnh báo để hạn chế nhu cầu rời khỏi nơi trú ẩn.



Làm sạch không khí trong nhà

Máy lọc không khí và cửa sổ đóng kín có thể bảo vệ không khí của bạn.



Đeo khẩu trang chuyên dụng

Khẩu trang K95 hoặc P100 hỗ trợ tốt hơn các loại khẩu trang khác và có thể bảo vệ bạn khỏi các chất ô nhiễm vô hình (và hữu hình).

Hạn chế các chất gây ô nhiễm trong nhà

Hạn chế sử dụng lò nướng gas, hút thuốc, hút bụi, thắp nến hoặc các hành động khác có thể làm tăng chất gây ô nhiễm trong nhà trong thời gian xảy ra cháy rừng.

Bảo Vệ Thú Cưng Của Bạn

Hạn chế cho thú cưng ra ngoài trời và làm sạch bụi bẩn hoặc mảnh vụn.

Tìm Kiếm Chăm Sóc Y Tế

Nếu bạn gặp các triệu chứng bao gồm ho, thở khò khè, nóng rát ở ngực và khó thở.

Chăm Sóc Đặc Biệt Hơn

Đặc biệt lưu ý nếu bạn bị hen suyễn, bệnh tim hoặc phổi, trẻ em hoặc trẻ sơ sinh, người trên 65 tuổi hoặc đang mang thai.

LOGO CƠ QUAN CÓ THẨM QUYỀN

BAY AREA URBAN AREAS SECURITY INITIATIVE

SỰ BẢO VỆ CỦA BẠN TRƯỚC CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ KÉM

LOGO CƠ QUAN CÓ THẨM QUYỀN

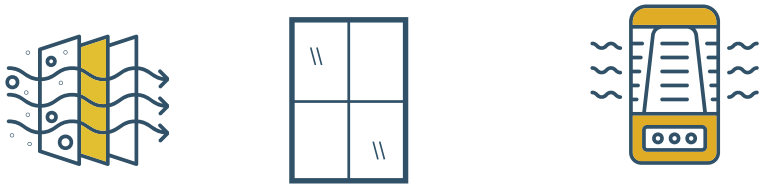
CHÁY RỪNG VÀ CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ

Tìm Nơi Trú Ẩn Trong Nhà

Dự trữ thuốc men và các vật dụng thiết yếu khác trong thời gian có cảnh báo để hạn chế nhu cầu rời khỏi khu vực trong nhà khi có thể.

Làm sạch không khí trong nhà

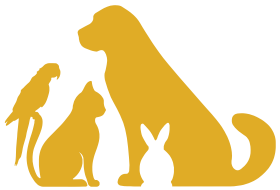
Máy lọc không khí và đóng cửa sổ có thể giúp bảo vệ không khí của bạn trong thời gian xảy ra cháy rừng.



Đeo khẩu trang chuyên dụng

Khẩu trang K95 hoặc P100 hỗ trợ tốt hơn các loại khẩu trang khác và có thể bảo vệ bạn khỏi các chất ô nhiễm vô hình (và hữu hình).

Bảo Vệ Thú Cưng Của Bạn



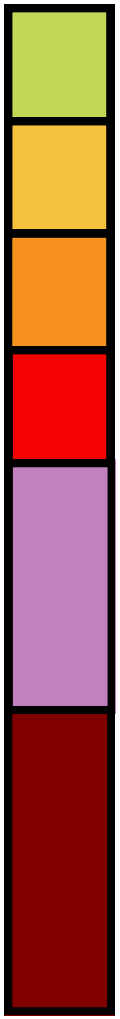
Hạn chế cho thú cưng ra ngoài trời và làm sạch mọi bụi bẩn hoặc tro khói.

Tìm kiếm sự trợ giúp y tế

Nếu bạn gặp các triệu chứng bao gồm ho, thở khò khè, nóng rát ở ngực và khó thở.

Đặc biệt lưu ý nếu bạn bị hen suyễn, bệnh tim hoặc phổi, trẻ em, người lớn trên 65 tuổi và người đang mang thai.

Hiểu về Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI)



Xanh lá - Tốt.

Vàng - Trung bình.

Cam - Không tốt cho các nhóm nhạy cảm. Những người không có bệnh lý nền ít có khả năng bị ảnh hưởng.

Đỏ - Không khỏe mạnh. Bất kỳ ai cũng có thể gặp các ảnh hưởng sức khỏe. Các nhóm nhạy cảm có thể gặp các ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng hơn.

Tím - Cảnh báo sức khỏe. Gia tăng các ảnh hưởng sức khỏe cho tất cả mọi người.

Nâu đỏ - Cảnh báo sức khỏe cực độ, mọi người đều có khả năng bị ảnh hưởng cao hơn.

Lưu ý: hãy thận trọng nếu bạn ở trong phạm vi vài dặm tính từ đám cháy, ngay cả khi chỉ số này ở mức thấp. Không phải mọi hậu quả của đám cháy đều có thể đo lường dễ dàng bằng khung đánh giá này.

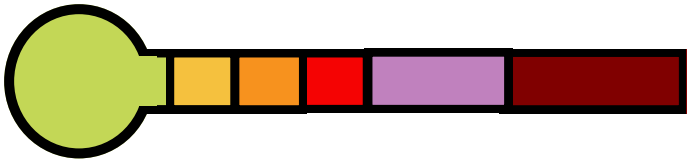
Chất lượng không khí tiếp diễn

Mặc quần áo che kín toàn thân và để riêng ra để giặt khi về đến nhà

Chuẩn bị túi đồ khẩn cấp nếu bạn cần phải rời đi

Nếu bạn cần rời khỏi nhà, hãy chú ý đến những thời điểm chỉ số AQI cao hơn hoặc thấp hơn.

Hạn chế các chất gây ô nhiễm trong nhà: tránh nướng, chiên, hút thuốc, hút bụi và thắp nến



Diana Borges - Nhóm công tác Liên kết đến các Slide về Chất lượng Không khí để tham khảo