محافظت در برابر دود ناشی از آتش‌سوزی در طبیعت

هوای داخل را تمیز کنید

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا و درزگیری پنجره‌ها می‌تواند از هوای داخل خانه محافظت کند. دریچه‌های هوا در داخل خانه یا ساختمان خود را ببندید.

در داخل خانه پناه بگیرید

داروها و سایر ملزومات را در خانه و محل کار ذخیره کنید. در داخل خانه بمانید. از میزان سفر بکاهید.

ماسک بزنید

اگر لازم است خانه را ترک کنید، از ماسک N95 استفاده کنید.

از حیوانات خانگی خود محافظت کنید

از میزان رفتن حیوانات خانگی خود به فضای باز بکاهید و خاکستر یا زباله را تمیز کنید.

از میزان آلاینده‌های داخل ساختمان بکاهید

در طول آتش‌سوزی در طبیعت از استفاده از اجاق گاز، جارو برقی یا سایر موارد خطرآفرین برای هوای داخل ساختمان بکاهید.

بیشتر مراقب باشید

اگر آسم، بیماری قلبی یا ریوی دارید، کودک یا نوزاد داشته، بیش از 65 سال سن دارید یا باردار هستید، باید بیشتر مراقب باشید.

درخواست کمک پزشکی کنید

مراقب علائمی از جمله سرفه، خس خس سینه، سوزش قفسه سینه و تنگی نفس باشید.

لوگوی حوزه

محافظت در برابر دود ناشی از آتش‌سوزی در طبیعت

در داخل خانه پناه بگیرید

در طول هشدارهای قرمز، داروها و سایر ملزومات را ذخیره کنید تا حتی‌الامکان نیاز به بیرون رفتن از خانه را کاهش دهید.

هوای داخل را تمیز کنید

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا و درزگیری پنجره‌ها می‌تواند به محافظت از هوای خانه شما در طول آتش‌سوزی در طبیعت کمک کند.

از ماسک تنفسی باکیفیت استفاده کنید

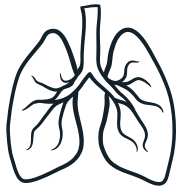
ماسک‌های تنفسی K95 یا P100 دارای تأییدیه NIOSH می‌توانند از شما در برابر آلاینده‌های غیرقابل مشاهده (و قابل مشاهده) محافظت کنند. این ماسک‌ها نسبت به ماسک‌های جراحی محافظت بسیار بیشتری را فراهم می‌آورند.

هوای تمیز را دوباره به گردش درآورید

از میزان مواجهه خود با آلاینده‌ها بکاهید. برای مثال، اگر دارید با خودرو رانندگی می‌کنید، هوا را دوباره به گردش درآورید.

در صورت نیاز، کمک پزشکی دریافت کنید

علائم عبارتند از: سرفه، خس خس سینه، سوزش قفسه سینه و تنگی نفس. اگر آسم، بیماری قلبی یا ریوی دارید، کودک داشته، سالمندان با سن بیش از 65 سال یا افراد باردار در خانه دارید، باید بیشتر مراقب باشید.



درک شاخص کیفیت هوا (AQI)

سبز - خوب. خطر کم

زرد - متوسط. متوسط.کیفیت هوا قابل قبول است. خطر برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای.

نارنجی - ناسالم برای گروه‌های حساس. حساس.بعید است که افراد فاقد بیماری‌های زمینه‌ای تحت تأثیر قرار بگیرند.

قرمز - ناسالم. ناسالم.هر کسی می‌تواند اثرات بهداشتی را تجربه کند. گروه‌های حساس ممکن است اثرات بهداشتی جدی‌تری را تجربه کنند.

بنفش - هشدار بهداشتی.Iافزایش اثرات بهداشتی برای همه.

قهوه‌ای - هشدار شدید بهداشتی، احتمال تحت تأثیر قرار گرفتن همه بیشتر است.

توجه: اگر در فاصله چند مایلی از آتش‌سوزی هستید، احتیاط کنید حتی اگر میزان این شاخص پایین باشد. با استفاده از این چارچوب امکان اندازه‌گیری تمام نتایج آتش‌سوزی به‌راحتی وجود ندارد.

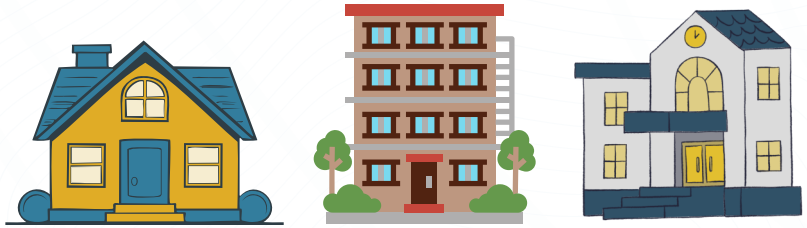
محافظت در برابر دود ناشی از آتش‌سوزی در طبیعت

هوای داخل را تمیز کنید

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا و درزگیری پنجره‌ها می‌تواند از هوای خانه شما محافظت کند.

در داخل خانه پناه بگیرید

در طول هشدارهای قرمز، داروها و سایر ملزومات را ذخیره کنید تا حتی‌الامکان نیاز به ترک پناهگاه را کاهش دهید.



از حیوانات خانگی خود محافظت کنید

از میزان بیرون رفتن حیوانات خانگی خود بکاهید و گرد و خاک یا زباله را تمیز کنید.

از میزان آلاینده‌های داخل ساختمان بکاهید

از استفاده از اجاق گاز، سیگار کشیدن، استفاده از جارو برقی، روشن کردن شمع یا انجام سایر اقداماتی که می‌تواند باعث افزایش آلاینده‌های داخلی در طول آتش‌سوزی شود، بکاهید.

از ماسک تنفسی استفاده کنید

ماسک‌های تنفسی K95 یا P100 پشتیبانی بهتری را نسبت به سایر ماسک‌ها ارائه می‌دهند و می‌توانند از شما در برابر آلاینده‌های غیرقابل مشاهده (و قابل مشاهده) محافظت کنند.

بیشتر مراقب باشید

اگر آسم، بیماری قلبی یا ریوی دارید، کودک یا نوزاد داشته، بیش از 65 سال سن دارید یا باردار هستید، باید بیشتر مراقب باشید.

درخواست کمک پزشکی کنید

اگر علائمی از جمله سرفه، خس خس سینه، سوزش قفسه سینه و تنگی نفس را تجربه کردید.

لوگوی حوزه

BAY AREA URBAN AREAS SECURITY INITIATIVE

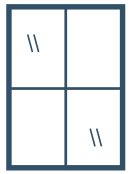
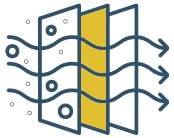
محافظت کردن از خودتان در برابر کیفیت پایین هوا

لوگوی
حوزه

آتش‌سوزی در طبیعت و کیفیت هوا

هوای داخل خانه را تمیز کنید

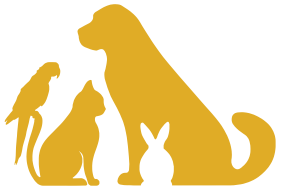
استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا و درزگیری پنجره‌ها می‌تواند به محافظت از هوای خانه شما در طول آتش‌سوزی در طبیعت کمک کند.

در داخل خانه پناه بگیرید

در طول هشدارهای قرمز، داروها و سایر ملزومات را ذخیره کنید تا حتی‌الامکان نیاز به بیرون رفتن از خانه را کاهش دهید.

از حیوانات خانگی خود محافظت کنید



از میزان بیرون رفتن حیوانات خانگی خود بکاهید و خاکستر گرد و خاک یا خاکستر را تمیز کنید.

از ماسک تنفسی استفاده کنید

ماسک‌های تنفسی K95 یا P100 پشتیبانی بهتری را نسبت به سایر ماسک‌ها ارائه می‌دهند و می‌توانند از شما در برابر آلاینده‌های غیرقابل مشاهده (و قابل مشاهده) محافظت کنند.

کمک پزشکی درخواست کنید

اگر علائمی از جمله سرفه کردن، خس خس سینه، سوزش قفسه سینه و تنگی نفس را تجربه کردید.

اگر آسم، بیماری قلبی یا ریوی دارید، کودک داشته، سالمندان با سن بیش از 65 سال یا افراد باردار در خانه دارید، باید بیشتر مراقب باشید.

درک شاخص کیفیت هوا (AQI)

سبز - خوب.

زرد - متوسط.

نارنجی - ناسالم برای گروه‌های حساس. بعید است که افراد فاقد بیماری‌های زمینه‌ای تحت تأثیر قرار بگیرند.

قرمز - ناسالم.هر کسی می‌تواند اثرات بهداشتی را تجربه کند. گروه‌های حساس ممکن است اثرات بهداشتی جدی‌تری را تجربه کنند.

بنفش - هشدار بهداشتی. افزایش اثرات بهداشتی برای همه.

قهوه‌ای - هشدار شدید بهداشتی،احتمال تحت تأثیر قرار گرفتن همه بیشتر است.

توجه: اگر در فاصله چند مایلی از آتش‌سوزی هستید، احتیاط کنید حتی اگر میزان این شاخص پایین باشد. با استفاده از این چارچوب امکان اندازه‌گیری تمام نتایج آتش‌سوزی به‌راحتی وجود ندارد.

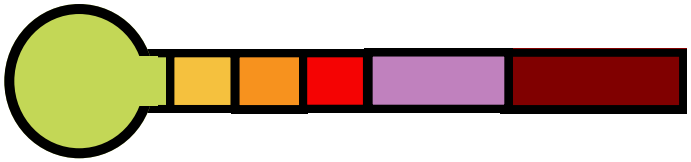
ادامه کیفیت هوا

لباس‌هایی با پوشش کامل بپوشید و آنها را کنار بگذارید تا وقتی به خانه رسیدید بشویید.

برای مواقع نیاز به رفتن یک کیف سفر آماده کنید

اگر لازم است خانه را ترک کنید، به زمان‌های بالاتر یا پایین‌تر بودن میزان AQI توجه کنید.

از آلاینده‌های داخل خانه بکاهید: از کباب کردن، سرخ کردن، سیگار کشیدن، جارو برقی کشیدن و روشن کردن شمع خودداری کنید.



دیانا بورخس - گروه ویژه

لینک اسلایدها در مورد کیفیت هوا جهت ارجاع