

از دود آتش سوزی در امان بمانید

آتش سوزی های جنگلی در ایالات متحده و کانادا بیشتر و بیشتر می شوند.



دود ناشی از آتش سوزی های جنگلی می تواند مسافت های طولانی را طی کند، بنابراین حتی افرادی که در نزدیکی آتش سوزی زندگی نمی کنند، می توانند آن را تنفس کرده و دچار مشکلات صحت شوند.

دود آتش سوزی برای صحت شما خطرناک است.

تنفس دود آتش سوزی می تواند
هر کسی را مریض کند، اما برخی
از افراد بیشتر از دیگران در معرض
خطر مشکلات صحت هستند.

- + اطفال
- + زنان حامله
- + بزرگسالان مسن
- + افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا شش،
از جمله نفس تنگی و عفونت های
تنفسی
- + افرادی که در مکان هایی زندگی می
کنند که در حال حاضر آلودگی زیادی
دارند (هوای ناسالم)

می تواند در قلب و شش های شما مشکلات ایجاد کند و اگر قبلاً
مشکلات صحت دارید، دود آتش سوزی می تواند آنها را بدتر کند.

اگر دود آتش سوزی را تنفس کنید، ممکن است این موارد را تجربه کنید:

- + خارش در چشم و بینی
- + خراش گلو
- + سرفه کردن
- + نفس تنگی
- + سردرد
- + افزایش خستگی
- + درد قفسه سینه
- + خس خس سینه
- + ضربان قلب سریع

اگر در دود آتش سوزی تنفس می کنید، به هرگونه تغییر
در تنفس یا صحت خود توجه کنید.

اگر مشکل تنفسی دارید یا اگر علائم شما بدتر شد،
با داکتر یا کلینیک صحت تماس بگیرید.



از دود آتش سوزی در امان بمانید

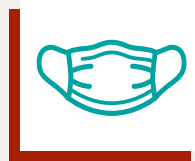


راه هایی برای محافظت از خود و خانواده در برابر دود آتش سوزی وجود دارد.

اگر زمانی که دود آتش سوزی در هوا پخش می شود مجبورید در فضای باز باشید، تلاش کنید ورزش یا فعالیت های دیگری را که در آن نفس عمیق می کشید انجام ندهید.



برخی از ماسک ها می توانند از شما در برابر دود آتش سوزی محافظت کنند، اما باید باکیفیت باشند و روی بینی و دهان شما محکم باشند.



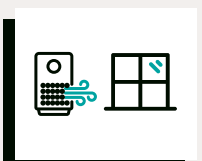
هنگامی که دود آتش سوزی در هوا است، از فعالیت هایی که هوای داخل خانه را ناسالم تر می کند خودداری کنید. این شامل سگرت کشیدن، استفاده از شمع، جاروبرقی، استفاده از اجاق گاز، یا سرخ کردن یا کباب کردن غذا است.



هنگامی که دود آتش سوزی در هوا پخش می شود، تا حد امکان در داخل خانه بگذرانید.



هنگامی که دود آتش سوزی در هوا است، با بسته نگه داشتن پنجره ها یا استفاده از فیلتر هوای قابل حمل، هوای داخل خانه را تمیز نگه دارید.



اگر ابرکنديشن دارید، می توانید از آن برای تازه کردن هوای داخل خانه استفاده کنید و در عین حال هوای دود را از بیرون خارج کنید.



مراقب هوای ناسالم باشید

مقامات ایالات متحده میزان تمیزی هوا در جامعه شما را اندازه گیری و گزارش می دهند. آنها این اندازه گیری را شاخص کیفیت هوا یا AQI می نامند. اگر AQI باشد:

