

Պաշտպանեք ձեր առողջությունը անտառային հրդեհների ծխից և մոխրից

Անտառային հրդեհների ծուխը և մոխիրը կարող են լուրջ առողջություն վտանգներ առաջացնել և վատթարացնել օդի որակը: Դրանք պարունակում են թունավոր մասնիկներ, որոնք կարող են գրգռել ձեր մաշկը, աչքերը, քիթը, կոկորդը և վնասել թոքերն ու սիրտը: Եթե դուք կամ ձեր սիրելին զգում եք կրծքավանդակի ցավ կամ շնչառության խնդիրներ, անհապաղ դիմեք արտակարգ բժշկական օգնության:



Հնարավորինս խուսափեք ծխի, մոխրի և վատ օդի որակի ազդեցությունից:

- **Մնացեք ներսում**՝ անկախ նրանից՝ տանն եք, թե ժամանակավոր կացարանում:
- **Եթե պետք է դուրս գաք, կրեք N95 կամ P100՝ ձեր թոքերը պաշտպանելու համար:** Լավ դիմակը նաև պաշտպանում է վիրուսներից, եթե մնում եք տարհանման ապաստարանում:
- **Կարգավորեք օդորակիչը, որպեսզի ներսի օդը շրջանառված լինի** (փակեք դրսի օդի մուտքերը), որպեսզի խուսափեք ծխոտ արտաքին օդը ներս քաշելուց: Պարբերաբար փոխեք ձեր օդի զտիչը:
- **Գործարկեք HEPA օդը մաքրող սարք**՝ ներքին օդի որակը բարելավելու համար: Խուսափեք այնպիսի գործողություններից, որոնք ավելի են աղտոտում ներքին օդը, ինչպիսիք են ծխելը, սնունդ տապակելը կամ մոմեր վառելը:
- **Մաքրեք մոխիրը թաց շորերով, մոփերով կամ HEPA ֆիլտրով փոշեկուլներով:** Խուսափեք ավել կամ սովորական փոշեկուլ օգտագործելուց, քանի որ դրանք կարող են վնասակար մասնիկներ տարածել օդում: Մաքրման ժամանակ հագեք ձեռնոցներ, երկարաթև կցորդիչներ և N95 կամ P100 դիմակ:

Անտառային հրդեհների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների և ռեսուրսների համար այցելեք՝

<https://go.cdph.ca.gov/wildfires>

