

Bảo vệ sức khỏe của bạn khỏi khói và tro bụi từ cháy rừng

Khói và tro từ cháy rừng có thể gây ra những rủi ro nghiêm trọng cho sức khỏe và làm giảm chất lượng không khí. Chúng chứa các hạt độc hại có thể gây kích ứng da, mắt, mũi, cổ họng và gây hại cho phổi và tim của bạn. Nếu bạn hoặc người thân gặp phải đau ngực hoặc vấn đề về hô hấp, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế khẩn cấp ngay lập tức.



Tránh tiếp xúc với khói, tro và chất lượng không khí kém càng nhiều càng tốt.

- **Ở trong nhà** cho dù bạn đang ở nhà hay trong nơi trú ẩn tạm thời.
- **Nếu bạn phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang N95 hoặc P100** để bảo vệ phổi của bạn. Một chiếc khẩu trang tốt cũng bảo vệ chống lại virus nếu bạn đang ở trong một nơi trú ẩn sơ tán.
- **Đặt AC để tái tuần hoàn không khí trong nhà** (đóng cửa hút gió ngoài trời) để tránh hút không khí ngoài trời có khói vào bên trong. Thay đổi bộ lọc không khí của bạn một cách thường xuyên.
- **Vận hành máy lọc không khí HEPA** để cải thiện chất lượng không khí trong nhà. Tránh các hoạt động tạo ra nhiều ô nhiễm không khí trong nhà hơn như hút thuốc, chiên thức ăn hoặc đốt nến.
- **Làm sạch tro bằng vải ướt, giẻ lau hoặc máy hút bụi có bộ lọc HEPA.** Tránh sử dụng chổi hoặc máy hút bụi tiêu chuẩn vì chúng có thể phát tán các hạt có hại vào không khí. Hãy đeo găng tay, áo dài tay và khẩu trang N95 hoặc P100 khi vệ sinh.

Để biết thêm thông tin và nguồn lực hỗ trợ về cháy rừng, xin vui lòng truy cập <https://go.cdph.ca.gov/wildfires>

