

Защитите свое здоровье от лесных пожаров

Дым от лесного пожара может нанести вред здоровью не только тех, кто оказался рядом, но и тех, кто находится на много миль от очага, так как он разносится ветром. Вдыхание дыма может сократить продолжительность жизни и стать причиной сердечного приступа или приступа астмы, а также привести к другим опасным последствиям для здоровья. Даже у здоровых взрослых людей дым может вызвать кашель, одышку и проблемы с дыханием.

Приготовьтесь к лесным

пожарам заранее

Подготовка — это ключ к защите вашей семьи, особенно если вы живете в районе с высоким риском лесных пожаров. Вот несколько рекомендаций:

- Подпишитесь на оповещения и предупреждения о высоком риске лесных пожаров и уже начавшихся пожарах. Свяжитесь с местными органами властями, чтобы узнать, как это сделать.
- До начала сезона лесных пожаров убедитесь в том, что у вас имеется запас еды, воды и лекарств, достаточный на несколько дней, чтобы вам не приходилось выходить на улицу в чрезвычайной ситуации.
- Сделайте одну комнату в своем доме «убежищем». В этой комнате можно поставить очиститель воздуха надлежащего размера с HEPA-фильтром для удаления вредных частиц, поступающих извне.
- Узнайте, какие планы на случай лесных пожаров имеются в месте вашей работы или в школе или детском саду вашего ребенка.
- Если вам необходимо выйти из дома во время лесных пожаров, наденьте одноразовую респираторную маску с рейтингом N95 или выше, чтобы уменьшить вдыхание вредных частиц. Чтобы быть эффективными, эти маски должны плотно прилегать к лицу. Они не подходят для детей и людей, у которых имеется борода. Не используйте пылезастыжные и хирургические маски, так как они пропускают вредные частицы.

Поговорите со своим врачом

Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как защититься от дыма при лесных пожарах, особенно если вы или кто-либо из членов вашей семьи относитесь к одной из следующих категорий: работаете на открытом воздухе; младше 18 лет или старше 65 лет; беременны; страдаете астмой, ХОБЛ или другим заболеванием легких, сердечно-сосудистым заболеванием или диабетом.

У вас астма, ХОБЛ или другое заболевание легких?

- Следуйте указаниям врача в отношении лечения и лекарств. У вас должен быть план для защиты своего здоровья. Попросите своего врача составить его для вас. Держите все свои лекарства и приборы, такие как пиковый пневмотахометр, готовыми.
- Если вы пользуетесь кислородным оборудованием, приобретите альтернативный портативный источник питания на случай отключения электричества. Попросите компанию, которая снабжает вас электроэнергией, добавить вас в список клиентов, которые нуждаются в первоочередном подключении электричества.



Coordinating Partners:



American Association for Respiratory Care

Дым от лесного пожара может нанести вред здоровью не только тех, кто оказался рядом, но и тех, кто находится на много миль от очага, так как он разносится ветром.



Составьте план эвакуации

Никто не хочет эвакуироваться, но иногда выбора нет. Вы должны быть готовыми к эвакуации, особенно если живете в зоне повышенного риска лесных пожаров.

- Выполняйте указания местных властей. Убедитесь, что ваши соседи и друзья знают, что делать.
- Всегда имейте под рукой запас лекарств и держите дыхательное оборудование готовым. Составьте детальный контрольный список, чтобы ничего не забыть.
- Соберите и держите рецепты на лекарства, страховые карты и ваш план лечения вместе.
- Если применимо, убедитесь в том, что у вас имеется портативный источник питания для всего вашего медицинского оборудования и устройств. Некоторые устройства можно перезарядить в автомобиле, но такой вариант возможен не во всех ситуациях.

В случае лесного пожара

Ниже приводятся несколько ключевых мер, которые вы должны принять для обеспечения своей безопасности и для защиты своих легких от дыма:

- Будьте в курсе информации о качестве воздуха там, где вы проживаете и куда планируете поехать. Слушайте местные новости и прогнозы погоды. Проверьте индекс качества воздуха на сайте airnow.gov, чтобы узнать текущий прогноз уровня загрязнения воздуха.
- По возможности не выходите наружу и закройте окна, двери и задвижки. Подложите влажные полотенца вдоль под двери и окна, чтобы заблокировать поступление воздуха снаружи. Находитесь в комнате, которую вы сделали «убежищем», с включенным очистителем воздуха.
- Включите опцию рециркуляции на кондиционере, чтобы отфильтровывать некоторые частицы, поступающие в помещение извне. Отключите опцию забора воздуха снаружи. Не используйте испарительные «болотные охладители» воздуха и вентиляторы для всего дома (которые втягивают наружный воздух внутрь).
- Ищите укрытие в другом месте, если у вас нет кондиционера или в доме слишком жарко, чтобы оставаться внутри с закрытыми окнами.
- Не ухудшайте качество воздуха в доме. Не позволяйте никому курить дома. Не зажигайте ничего внутри дома, в том числе дрова и свечи. Не пылесосьте нигде в доме.
- Во время поездки в автомобиле держите окна закрытыми, включите кондиционер и включите опцию рециркуляции воздуха для снижения уровня дыма.

После пожара

- Защитите себя. Зола и пыль вредны сами по себе, но они могут содержать множество вредных химических веществ. Людям с заболеваниями легких или сердца не следует участвовать в мероприятиях по устранению последствий лесных пожаров, если имеется риск подвергнуться воздействию пыли или сажи.
- Прикрывайте лицо. Во время уборки носите соответствующую пылезащитную маску с HEPA-фильтром или рейтингом N-95.
- Тщательно увлажните запыленные и покрытые сажой места перед чисткой. Это поможет уменьшить количество частиц, попадающих в воздух.
- Если у вас есть подозрение на наличие асбеста или других опасных материалов, не проводите чистку в этом месте. Пылезащитные маски не защищают от асбеста.



Coordinating Partners:



American Association for Respiratory Care



Для получения дополнительной информации посетите сайт Lung.org/wildfires и свяжитесь с департаментом здравоохранения вашего штата или округа.

Эта проблема поддержана была по грант номеру 6NU38OT000292-01, при финансирование центра контроля болезни и профилактики. Содержания этого письма исключает ответственность центра контроля здоровья и профилактики а также департамента здоровья хранения.