

# Дим від пожеж може бути небезпечним для Вагітних

Щоб захистити своє здоров'я, виконайте ці кроки



## Дізнайтеся про якість повітря



Відвідайте сайт WA Smoke Blog ([www.wasmoke.blogspot.com](http://www.wasmoke.blogspot.com)), щоб дізнатися про поточну якість повітря та прогноз щодо задимленості.

Зверніть увагу на місцеві новини щодо попереджень про небезпеку для здоров'я та звіти про якість повітря у вашому регіоні.

## Уникайте задимленого повітря



Обмежте час перебування просто неба, уникайте інтенсивної фізичної активності та зберігайте чистим повітря в приміщенні, коли рівні диму є «шкідливими для чутливих груп», «шкідливими», «дуже шкідливими» та «небезпечними».

Якщо ви маєте проблеми зі здоров'ям, приміром, застуду, захворювання легенів чи серця, цукровий діабет, або перенесли інсульт, дотримуйтеся цієї поради, коли рівні диму є «помірними».

## Підтримуйте повітря в приміщенні чистим



Закрийте вікна та двері, зважайте на спеку і пийте воду в достатній кількості.

Коли спекотно, використовуйте вентилятор або кондиціонер повітря, і встановіть кондиціонер на циркуляцію в замкненому циклі. Якщо немає кондиціонера, і занадто спекотно, щоб залишатися вдома, підіть до місця, де є кондиціонер, як-от торговельний центр або бібліотека.

Не паліть, не запалюйте свічки та не користуйтеся пілососом.

Використовуйте очищувач повітря з фільтром HEPA.

## Зверніться до свого лікаря



Якщо ви маєте захворювання серця чи легень, і симптоми погіршуються через вплив диму, зверніться до свого лікаря. Якщо у вас чи у когось іншого з'являються серйозні симптоми, наприклад, задишка,— **зателефонуйте за номером 911.**

[www.doh.wa.gov/SmokeFromFires](http://www.doh.wa.gov/SmokeFromFires)

DOH прагне надавати користувачам інформацію у відповідних альтернативних форматах. Запит можна надіслати, зателефонувавши за номером **800-525-0127**, або електронною поштою за адресою [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).  
Користувачам телетайпу слід набирати номер 711.