

См. сведения о качестве воздуха на [ecology.wa.gov/WAQA](http://ecology.wa.gov/WAQA)



### ХОРОШИЙ

Низкий уровень загрязнения воздуха.  
Нет угрозы для здоровья.  
Наслаждайтесь свежим воздухом!



### СРЕДНИЙ

Лица с таким состоянием здоровья должны ограничивать любое время пребывания на улице и избегать интенсивных занятий на улице. У них может начаться усугубление симптомов.



### НЕБЛАГОПРИЯТНО ДЛЯ ГРУПП РИСКА

*Все вышеуказанное, а также:*

Все группы риска должны ограничивать время пребывания на улице. У лиц с таким состоянием здоровья может произойти усугубление симптомов. У многих здоровых лиц могут появиться симптомы.



### НЕБЛАГОПРИЯТНО ДЛЯ ВСЕХ

Всем, особенно целевым группам, следует сократить время пребывания и активность на улице и выполнять только низкоинтенсивные действия.



### ОЧЕНЬ НЕБЛАГОПРИЯТНО ДЛЯ ВСЕХ

Всем следует оставаться в помещении и избегать интенсивных действий, располагаться подальше от окон и дверей, если не очень жарко, настроить кондиционер на рециркуляцию воздуха и по возможности использовать воздушные фильтры с высокой степенью очистки.



### ОПАСНО ДЛЯ ВСЕХ

*Все вышеуказанное, а также:*

Лица с таким состоянием здоровья должны проконсультироваться со своим врачом по поводу выезда из района и необходимости ношения респираторной маски.\* Обращайте внимание на запреты разведения огня и приказы к эвакуации.

### ГРУППЫ

### РИСКА:

- Лица со следующим состоянием здоровья:
  - Лица, страдающие астмой, ХОЗЛ, диабетом и другими сердечно-сосудистыми/легочными заболеваниями
  - Лица с респираторными и простудными заболеваниями
  - Лица, перенесшие инсульт
- Дети до 18 лет и взрослые старше 65 лет
- Лица, перенесшие инсульт
- Беременные женщины
- Курящие

### СИМПТОМЫ:

- Слезоточивость или сухость глаз
- Кашель/хрипы
- Раздражение горла/носовой области
- Мокрота
- Одышка
- Головные боли
- Аритмия
- Боль в груди

При наличии  
серьезных симптомов  
немедленно  
обратитесь к врачу!