

# 화재 연기 모두에게 위험



건강을 위해 다음 조치를 따르십시오.

## 대기질 확인



WA Smoke 블로그([www.wasmoke.blogspot.com](http://www.wasmoke.blogspot.com))를 방문해 현재의 대기질과 스모크 예보를 확인하세요.

건강 경고와 관련한 지역 뉴스와 지역 내 대기질에 관한 보고에 주의를 기울이십시오.

## 스모크 피하기



폐 또는 심장 질환, 당뇨와 같은 **건강 문제가 있거나** 뇌졸중 이력 또는 감기에 걸렸을 경우, 실외에 머무르는 시간을 제한하고, 과격한 신체 활동을 삼가며 스모크 단계가 "보통" 단계일 때에도 실내 공기를 청결하게 유지하십시오.

**유아, 어린이, 65세 이상 노인, 임산부**는 스모크 단계가 "민감군에 나쁨"일 때 이러한 권고 사항을 따라야 합니다.

## 깨끗한 실



창문과 문을 닫고, 열기에 주의를 기울이며 적절한 수분을 유지하십시오.

더울 때는 선풍기나 AC(에어컨)를 사용하고, 재순환하도록 AC를 설정하십시오. AC를 소유하고 있지 않고 집안에 머무르기에 너무 더우면, 쇼핑몰이나 도서관같이 AC가 있는 장소로 가십시오.

흡연하거나 초를 사용하거나 진공청소기를 사용하지 마십시오.

## 의료인에게 연락



심장이나 폐 질환을 앓고 있고 스모크 근처에서 증상이 악화되면, 귀하의 의료인에게 연락하십시오. **귀하 또는 다른 사람이 호흡 곤란과 같은 심각한 증상을 보이면**

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