

دخان في الخارج؟ ابق آمنًا في الداخل

استنشاق جزيئات دخان الناتجة من حرائق الغابات يمكن أن يضر بصحتك. قلل من ممارسة الرياضة ، وأبق الأطفال والحيوانات الأليفة بالداخل ، وساعد الجيران المعرضين للخطر.

1. تحقق من جودة الهواء المحلي على AirNow.gov (الموقع باللغة الإنجليزية فقط)

• توقعات الدخان لمدة 5 أيام: WASmoke.blogspot.com (الموقع باللغة الإنجليزية فقط)

2. ابق في الداخل عندما تكون جودة الهواء:

• **برتقالي** (مؤشر جودة الهواء (AQI) 101-150): الأشخاص الذين يعانون من الربو أو أمراض الجهاز التنفسي والقلب. قد يكون الأطفال والبالغون الذين تكون أعمارهم أكثر من ٦٥ عامًا في خطر

• **الأحمر والأرجواني والماروني** (مؤشر جودة الهواء (AQI) 151 وما فوق): الجميع

3. راقب أعراض التعرض للدخان

• انقل شخصًا ما إلى الداخل إذا كان يعاني من صداع أو التهاب في الحلق أو الأنف أو سعال أو حرقان في العينين أو دوخة أو صفير

• ابق أجهزة الاستنشاق والأدوية جاهزة

• اتصل بالرقم 911 إذا كان شخص ما يعاني من ضيق في التنفس أو ألم في الصدر

4. تحسين جودة الهواء الداخلي في الأيام التي يكون فيها دخان

• قم بإعداد غرفة هواء نظيف باستخدام مرشح تنقية الهواء HEPA

• أغلق النوافذ والأبواب ، ما لم يكن الجو حارًا جدًا

• انتقل إلى مركز تجاري أو مكتبة أو مبنى آخر مكيف
توفر كمادات N95 الحماية لمعظم الناس.

لمزيد من المعلومات:

KingCounty.gov/WildFireSmoke

Public Health
Seattle & King County 

Updated May 2024