

# 밖에 연기가 자욱한가요? 안전하게 실내에 머무르세요

산불 연기 입자들을 들이마시면 건강을 해칠 수 있습니다. 운동을 제한하고, 아이들과 애완동물을 실내에 있도록 하며, 위험에 처한 이웃들을 도와주세요.

## 1. [AirNow.gov](https://www.airnow.gov)에서 지역 공기 질을 확인하세요 (영어 전용)

- 5일간의 연기 예보: [WAsmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com)에서 확인하세요 (영어 전용)

## 2. 공기 질이 다음과 같을 때는 실내에 머무르세요:

- **주황색** [101-150 AQI(공기 질 지수)]: 천식 또는 호흡기 및 심장 질환이 있는 사람. 아동 및 65세 이상 성인들은 위험할 수 있습니다.
- **빨간색, 보라색, 및 적갈색** (151 AQI 이상): 모든 사람

## 3. 연기 노출 증상을 주의 깊게 살펴보세요

- 누군가가 두통, 인후통, 코 통증, 기침, 눈의 화끈거림, 현기증 또는 천명을 겪고 있다면 실내로 옮겨주세요
- 흡입기와 약물을 준비하세요
- 누군가가 호흡 곤란이나 가슴 통증을 겪고 있다면 911로 전화하세요

## 4. 연기가 많은 날에는 실내 공기 질을 개선하세요

- HEPA 필터를 사용하여 청정한 공기를 유지하는 방을 마련하세요
- 너무 더울 때를 제외하고 창문과 문을 닫으세요
- 쇼핑몰, 도서관 또는 기타 에어컨이 설치된 건물로 이동하세요

N95 마스크는 대부분의 사람들에게 보호 기능을 제공합니다.  
더 자세한 정보: [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/WildFireSmoke)