

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓI CHÁY RỪNG









Những vụ cháy và khói dày đặc chưa từng thấy xảy ra trong những năm gần đây chính là hậu quả của tình trạng biến đổi khí hậu. Phương cách tốt nhất là hãy chuẩn bị sẵn sàng cho nhà cửa và gia đình quý vị trước những sự kiện cố phát sinh khói cháy trong tương lai, vốn đang xảy ra ngày càng thường xuyên, kéo dài và nghiêm trọng hơn.










BAY AREA
AIR QUALITY
MANAGEMENT
DISTRICT

CÁCH THỨC CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓI CHÁY RỪNG

-  Chuẩn bị sẵn sàng cho nhà cửa của quý vị để ứng phó với nạn cháy rừng bằng cách thay thế hoặc tân trang các cửa sổ và cửa ra vào đã cũ kỹ và có khe hở; sử dụng chất trám để bít kín các lỗ hở.
-  Cân nhắc mua máy lọc không khí không tạo ôzôn (HEPA) để lọc sạch không khí trong nhà quý vị hoặc cân nhắc mua máy lọc MERV 13 hoặc cao hơn cho Hệ thống sưởi ấm, thông gió và điều hoà không khí (Heating, Ventilating, and Air Conditioning, HVAC) để sử dụng khi có khói cháy lớn.
-  Cân nhắc nâng cấp lên hệ thống HVAC cho phép sưởi ấm và làm mát với khả năng chuyển sang chế độ TÁI TUẦN HOÀN để ngăn khói lan vào không gian.
-  Những người có vấn đề tình trạng sức khỏe không tốt nên cần trao đổi với bác sĩ của mình để xây dựng một kế hoạch y tế cá nhân khi xuất hiện khói.
-  Xác định các địa điểm có bầu không khí sạch hơn trong cộng đồng của quý vị, chẳng hạn như:
 - bên trong các trung tâm mua sắm
 - các thư viện địa phương
 - các trung tâm làm mát
 - các trung tâm cộng đồng
 - các trung tâm hành chính
 - các cơ quan chính quyền địa phương
-  Lập kế hoạch di chuyển tới một địa điểm có không khí sạch hơn trong thời gian phát sinh khói dày đặc nếu quý vị không thể bít kín nhà cửa.

ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE

-  Khói có thể gây kích ứng mắt và đường thở, gây ho, ngứa họng và viêm xoang dị ứng. **Đừng để bị khát nước.**
-  Số lượng chất dạng hạt tăng cao trong không khí có thể gây ra tình trạng thở khò khè cho những người mắc bệnh hen suyễn, khí thũng, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) hoặc các bệnh hô hấp khác.
-  Những người lớn tuổi, phụ nữ mang thai, trẻ em và những người mắc bệnh về đường hô hấp đặc biệt nhạy cảm với mức ô nhiễm không khí cao và cần có các biện pháp phòng ngừa bổ sung để tránh ô nhiễm.
-  Những người mắc bệnh tim hoặc phổi, người già, phụ nữ mang thai và trẻ em cần tránh gắng sức quá mức hoặc cần thay đổi địa điểm và chương trình cho các hoạt động ngoài trời.
-  Người mắc bệnh hen suyễn phải tuân theo kế hoạch kiểm soát bệnh hen suyễn của mình.
-  Các cá nhân cần liên lạc với bác sĩ nếu bị ho, khó thở hoặc có các triệu chứng khác do khói gây ra.
- 

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM KHI XUẤT HIỆN KHÓI CHÁY



- Rời khỏi khu vực bị ảnh hưởng trong khoảng thời gian xuất hiện khói cháy lớn.



- Đóng kín cửa sổ, cửa ra vào và ở trong nhà, nơi có chất lượng không khí tốt hơn, đây là cách bảo vệ sức khỏe tốt nhất cho quý vị. Trong thời gian nhiệt độ tăng cao và xuất hiện khói cháy lớn, hãy giữ không khí trong nhà luôn mát mẻ hoặc di chuyển tới một trung tâm có bầu không khí mát sạch hơn.



- Đặt các máy điều hòa không khí và hệ thống thông gió xe ô tô để tái tuần hoàn và ngăn không khí bên ngoài tràn vào.
- Tránh làm tăng thêm tình trạng ô nhiễm không khí bằng cách cắt giảm các hoạt động như đốt gỗ, cắt cỏ, thổi lá, lái xe, nướng thịt hoặc các hoạt động gây bụi khác.



KHÔNG NÊN!



- Chưa có bằng chứng việc sử dụng khẩu trang phòng độc N95 là có lợi cho sức khỏe khi xuất hiện khói cháy rừng hoặc có thể gây hại.



- Nếu các cá nhân muốn sử dụng khẩu trang phòng độc, chỉ nên đeo khẩu trang N-95 hoặc N-100.
- Các khẩu trang có thể không có khả năng bảo vệ cần thiết.
- Khẩu trang, khi đeo đúng cách, có thể gây khó chịu và nóng bức.
- Khẩu trang N-95 ôm khít sẽ gây khó thở và không thể sử dụng trong thời gian dài.
- Đeo và tháo khẩu trang có thể khiến vật chất dạng hạt mịn tích tụ trong khẩu trang và người đeo sẽ hít phải khi đeo lại.



- Đeo khẩu trang không ôm khít có thể mang đến cảm giác an toàn giả và đưa đến tình trạng gắng sức quá mức.



- Không nên để dành và dùng lại khẩu trang N-95.
- Khẩu trang N-95 có thể gây nguy hiểm cho những người mắc bệnh phổi hoặc tim và có thể đưa đến tình trạng tăng nhịp tim và nhịp thở hoặc gây khó thở.



- Khăn Bandana và khẩu trang phẫu thuật thường không có khả năng bảo vệ trước những hạt nhỏ phát sinh từ khói cháy rừng.
- Các khẩu trang N95 không phải dành cho trẻ em. Trẻ em không nên đeo loại khẩu trang này - vì chúng không ôm khít đúng cách và có thể gây cản trở hít thở.



BAY AREA AIR QUALITY
MANAGEMENT DISTRICT

Cơ Quan Quản Lý Chất Lượng Không Khí là cơ quan khu vực chịu trách nhiệm bảo vệ chất lượng không khí Vùng Vịnh.

www.baaqmd.gov



TRUY CẬP
TRANG MẠNG:

