

LỜI KHUYÊN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHÓI CHÁY RỪNG

BẢO VỆ BẢN THÂN TRƯỚC KHÓI CHÁY RỪNG

- Khói có thể gây ngứa mắt khó chịu và khó thở, gây ho, ngứa họng và chảy nước mũi. Luôn uống đủ nước.
- Người cao tuổi, người mang thai, trẻ em và những người có bệnh tim hoặc phổi gặp phải rủi ro cao hơn khi hít phải khói.
- Quý vị cảm thấy lo ngại nên liên hệ với dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình nếu bị ho, thở hụt hơi hoặc có các triệu chứng khác thường được cho là do khói gây ra.

CÁCH CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHÓI CHÁY RỪNG

- Chuẩn bị sẵn sàng nhà cửa của quý vị để chuẩn bị ứng phó với cháy rừng bằng cách thay thế hoặc sửa chữa cửa sổ và cửa ra vào đã cũ, có khe hở; sử dụng keo trám để bịt kín các vết nứt và lỗ hổng để ngăn khói lan vào nhà.

- Cân nhắc mua máy lọc không khí không tạo ozone (Không Khí Dạng Hạt Hiệu Suất Cao [High Efficiency Particulate Air, HEPA]) để giúp căn phòng có không khí trong lành hơn ở nhà.
- Hoặc cân nhắc việc mua bộ lọc MERV 13 trở lên (Minimum Efficiency Reporting Value, MERV, Giá Trị Báo Cáo Hiệu Quả Tối Thiểu) cho hệ thống sưởi ấm và làm mát để sử dụng khi khói tác động đến khu vực của quý vị.

Tìm hiểu thêm về bộ lọc không khí: <https://bit.ly/3UTkjlq>.

- Nếu quý vị không thể bịt kín nhà cửa hoặc nếu xảy ra tình trạng khói dày đặc khi thời tiết nóng bức, hãy đến các địa điểm trong cộng đồng có bầu không khí được lọc trong lành hơn, chẳng hạn như:
 - Trung Tâm Không Khí Sạch
 - Các trung tâm mua sắm bên trong tòa nhà
 - Các thư viện địa phương
 - Các trung tâm làm mát
 - Các trung tâm cộng đồng
 - Các trung tâm hành chính
 - Các tòa nhà chính quyền địa phương
- Thăm hỏi hàng xóm hoặc các thành viên trong cộng đồng có nguy cơ cao để giúp đỡ trong trường hợp cần thiết.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM KHI XUẤT HIỆN

- Đóng kín cửa sổ, cửa ra vào và ở trong nhà, nếu nhiệt độ cho phép là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của quý vị. Khi nhiệt độ tăng cao và xuất hiện khói dày đặc, hãy giữ không khí trong nhà luôn mát mẻ và sử dụng bộ lọc không khí hoặc đến Trung Tâm Không Khí Sạch: arb.ca.gov/cleanaircenters.
- Đặt hệ thống thông gió trong xe hơi ở chế độ tái tuần hoàn để ngăn không khí bên ngoài lan vào trong.
- Tránh làm trầm trọng thêm 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.
- Đối với quý vị phải ở ngoài trời, hãy cân nhắc đeo khẩu trang N-95 vừa khít. Khăn bandana và khẩu trang phẫu thuật thông thường ít có khả năng bảo vệ những hạt nhỏ phát sinh từ khói.
- Kiểm tra chất lượng không khí trên bản đồ Đám Cháy & Khói của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (Environmental Protection Agency, EPA) tại trang mạng fire.airnow.gov và thực hiện các bước để tránh tiếp xúc khói.
- Thú nuôi của quý vị có thể bị ảnh hưởng bởi khói cháy rừng. Tìm hiểu các dấu hiệu: <https://bit.ly/44mch7G>.



Bay Area
Air District

Hãy theo dõi chúng tôi: baaqmd.gov

[f](#) [i](#) [t](#) [t](#) [x](#) @bayareaairdistrict

ABAHO

ASSOCIATION OF BAY AREA HEALTH OFFICIALS