



صحيفة الوقائع هواء ضبابي، مليئاً بالدخان: هل تعرف ما الذي يتعين عليك فعله؟

- الحد من تعرضك لدخان حرائق الغابات.
- تقليل الأوقات المنقضية في الأماكن الخارجية.
- يمكن أن يوفر ذلك بعض الحماية، خاصةً في المنازل المغلقة بإحكام ومكيفة الهواء. ضبط تكييف الهواء على إعادة التدوير أو إعادة الدوران، عندما تكون في المنزل أو في سيارتك، لتقليل تعرضك.
- تقليل الوقت الذي تشترك فيه الأنشطة الخارجية الشاقة.
- يمكن أن تكون طريقة مهمة وفعالة لتقليل كمية الدخان التي تتنفسها. يمكن أن تقلل من المخاطر الصحية أثناء وقوع حدث دخان.
- تناول الكثير من السوائل. اشرب الكثير من الماء.
- تقليل المصادر الأخرى للدخان والغبار الداخلي.
- يمكن أن ذلك احتراق السجائر والشموع والغاز والبروبان ومواقد حرق الخشب والأفران والشفط.
- التحقق من ظروف جودة تيار الهواء.
- انتقل إلى <http://oregonsmoke.blogspot.com/> لمعرفة جودة تيار الهواء.
- إذا كنت تعاني من مرض في القلب أو الرئة أو أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، اتبع نصائح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الوقاية من الأعراض وعلاجها.