

Важнейшие ресурсы, которые помогут обеспечить вашу безопасность во время эвакуации от лесных пожаров

Если ваш дом был эвакуирован вследствие лесных или степных пожаров, **не возвращайтесь домой, пока компетентные органы не сообщат, что это безопасно.**

Дым и пепел от лесных пожаров и химические вещества от сгоревших материалов (например, мебели) могут вызвать раздражение глаз, носа или кожи, а также вызывать кашель, затрудненное дыхание и другие симптомы. Пепел и мусор могут содержать различные опасные вещества, такие как асбест, свинец и сажа. Дети особенно подвержены риску неблагоприятного воздействия на их здоровье дыма от лесных и степных пожаров, в том числе по причине того, что их организм продолжает развиваться. Люди, страдающие астмой, ХОБЛ, заболеваниями сердца и беременные женщины также более восприимчивы к неблагоприятному воздействию на здоровье, вызванному лесными и степными пожарами.

Чтобы защитить себя и своих близких от COVID-19 и последствий лесных и степных пожаров, выполните следующие действия, а также ознакомьтесь с представленными ниже ресурсами.

i **Операторы убежищ –**
На последней странице представлены дополнительные информационные ресурсы об убежищах.

Внимательно следите за симптомами заболеваний.

- Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если у вас или ваших детей имеются проблемы с дыханием, выраженная сонливость, отказ от еды и воды или другие проблемы со здоровьем.
 - Дополнительную информацию о влиянии лесных и степных пожаров на состояние здоровья можно найти на веб-сайте Управления здравоохранения штата Орегон (ОHA):
<https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>
- Если у вас есть заболевание сердца или легких, следуйте рекомендациям врача по профилактике и лечению симптомов.
- COVID-19 и воздействие дыма от лесных и степных пожаров имеют общие симптомы. Например, кашель, затрудненное дыхание и головные боли могут быть вызваны как COVID-19, так и дымом от лесных и степных пожаров. Однако повышение температуры тела (более 100,4 °F), озноб и

диарея обычно не связаны с воздействием дыма от лесных и степных пожаров и могут указывать на заражение вирусом COVID-19. Если у вас появятся любые из этих симптомов, воспользуйтесь инструментом Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC) для самостоятельной проверки на наличие коронавирусной инфекции, чтобы узнать, следует ли обратиться к врачу: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>.

- Если вы находитесь в эвакуационном убежище, где рядом много людей, и у вас есть симптомы, связанные с COVID-19, немедленно обратитесь к врачу. Если вы не находитесь в общественном месте, где поблизости много людей (например, в укрытии с друзьями или семьей), вам следует самоизолироваться.
 - Узнайте, как самоизолироваться:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lr2388A.pdf>
 - Узнайте больше о симптомах COVID-19:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lr2681.pdf>
 - Узнайте больше о протоколе эвакуации при лесных и степных пожарах для людей, помещенных на карантин или в изоляцию вследствие COVID-19:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lr3257.pdf>
 - Чтобы помочь найти поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру 2-1-1. Номер телефона 2-1-1 не относится к ситуациям, связанным с лесными и степными пожарами. Это региональный бесплатный информационно-справочный центр, обеспечивающий связь жителей с общественными ресурсами в их районе.
 - » ЗВОНИТЕ: 211 или 1-866-698-6155 (доступны бесплатные переводчики по телефону; доступ по телефону — круглосуточный)
 - » ТТУ: наберите 711 и звоните 1-866-698-6155
 - » СМС: напишите свой почтовый индекс в сообщении по номеру 898211 (ТХТ211) (текст доступен на английском и испанском языках; связь через СМС: с 9:00 до 17:00)
 - » ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: help@211info.org (связь по электронной почте доступна на английском, испанском и севернокитайском языках)

Выполните эти шаги для предотвращения распространения COVID-19.

- Узнайте о COVID-19 и о том, как защитить своих близких, посетив веб-страницу Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА), посвященную COVID-19: <http://healthoregon.org/coronavirus/>.
- Каждый должен применять следующие меры профилактики:
 - Носите тканевую или одноразовую маску для лица, выходя из дома.

- Соблюдайте дистанцию не менее шести футов от людей, с которыми вы не живете вместе.
- Прикрывайте рот при кашле/чихании локтем или салфеткой. При использовании салфетки сразу же выбросьте ее и вымойте руки.
- Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Если вы не можете использовать мыло и воду, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60-95% спирта.
- Не прикасайтесь к лицу.
- Обрабатывайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь.

Защитите свое эмоциональное благополучие.

- После лесных и степных пожаров вы можете грустить, злиться, чувствовать вину или оцепенение. Все это нормальные реакции на стресс. Обратитесь к психологу, социальному работнику или профессиональному консультанту за помощью. Ссылки на целый ряд ресурсов можно найти на веб-странице Управления здравоохранения штата Орегон (ОHA), посвященной COVID-19 на вкладке ресурсов по охране психического здоровья: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.
- Звоните по телефону 2-1-1 для получения дополнительной информации о ресурсах относительно психического здоровья.
- Линия психологической поддержки штата Орегон — это бесплатный и конфиденциальный ресурс для всех жителей штата Орегон, которые ищут эмоциональную поддержку. Позвоните по номеру телефона 1-800-923-HELP (4357). Чтобы позвонить по этой линии, у вас не обязательно должно быть критическое состояние психического здоровья.
- Телефонная служба помощи при бедствиях SAMHSA (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) предоставляет круглосуточное, 365 дней в году консультации по кризисным ситуациям для людей, испытывающих эмоциональные переживания, связанные с природными или антропогенными катастрофами. Позвоните в телефонную службу помощи при бедствиях SAMHSA по телефону 1-800-985-5990 или отправьте текст TalkWithUs на номер 66746, чтобы поговорить с квалифицированным консультантом по кризисным ситуациям.

Ознакомьтесь с отчетами о качестве воздуха.

- Дым может распространяться на большое расстояние от источника пожара и оставаться в воздухе в течение длительного времени. Обращайте внимание на местные отчеты по качеству воздуха.
 - Ознакомьтесь с бесплатным приложением OregonAir. Загрузите приложение из Google Play или Apple Store.
 - » Кроме того, вы можете посетить блог по задымлению штата Орегон (Oregon Smoke Blog) или веб-сайт AirNow Агентства по

защите окружающей среды (EPA) для получения информации о качестве воздуха (air quality information, AQI).

- Блог по задымлению штата Орегон: <https://oregonsmoke.blogspot.com/>
- Веб-сайт AirNow Агентства по защите окружающей среды США: <https://www.airnow.gov/>

Поддерживайте чистоту воздуха в помещении.

- Узнайте о стратегиях снижения воздействия дыма в ответах на часто задаваемые вопросы о дыме от лесных и степных пожаров и общественном здоровье, опубликованных в документе Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА):
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served//lr8626.pdf>
- Узнайте, как оборудовать чистую комнату в доме, чтобы уменьшить воздействие дыма: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>
- Важнейшие рекомендации:
 - Держите окна и двери закрытыми, если на улице не очень жарко.
 - Если у вас есть кондиционер, включите его, однако чтобы не допустить попадания дыма внутрь, всегда держите закрытым забор свежего воздуха и очищайте фильтр.
 - Использование высокоэффективного воздушного фильтра (HEPA) или электростатического фильтра (ESP) также может помочь сохранить чистоту воздуха в помещении. Вы также можете сделать свой собственный вентилятор для подачи чистого воздуха (не сложный для изготовления собственными силами), следуя письменным инструкциям, предоставленным в этом документе со ссылкой на видеоролик по изготовлению вентилятора для подачи чистого воздуха:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>
 - Если у вас нет кондиционера и слишком жарко, чтобы оставаться внутри с закрытыми окнами, ищите убежище в другом месте.
 - Не делайте ничего, что приводит к дополнительному загрязнению воздуха в помещении.
 - » При сильном задымлении не используйте ничего, что горит, например свечи или камины, и по возможности сократите использование газа, керосина, пропана и дровяных печей.
 - » Не пылесосьте, потому что при этом в воздух поднимаются частицы, уже находящиеся внутри вашего дома.
 - » Не курите, так как это увеличивает количество химических веществ в воздухе.

Аккуратно управляйте транспортным средством.

- Уменьшите количество дыма в автомобиле, закрыв окна и вентиляционные отверстия, а также включив кондиционер с закрытым заборником наружного воздуха, чтобы уменьшить попадание окружающего дыма в машину. Никогда не оставляйте детей одних в автомобиле или грузовике.
- Остерегайтесь мусора и завалов на дороге. Обращайте внимание на неработающие светофоры и отсутствующие уличные знаки.

Соблюдайте безопасность при уборке.

- Посетите этот веб-сайт Департамента по контролю за состоянием окружающей среды штата Орегон (Department of Environmental Quality, DEQ), чтобы узнать о наличии специалистов по борьбе с опасными материалами для оценки вашего имущества на наличие угроз, например асбестовых волокон, токсичных химических веществ, а также угроз со стороны подачи электричества и возможного разрушения конструкций: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>
- Если вы убираете дома самостоятельно, составьте план уборки и обеспечьте наличие надежного оборудования для безопасной уборки зданий и конструкций, пострадавших от лесных и степных пожаров. Департамент по контролю за состоянием окружающей среды штата Орегон (DEQ) выпустил информационный бюллетень, который поможет вам убрать пепел и мусор от сгоревших зданий, не подвергаясь опасности: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>
- Следуйте контрольному списку для возвращающихся домой, разработанному Департаментом лесного хозяйства и противопожарной защиты Калифорнии (California's Department of Forestry and Fire Protection): https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf
- Дополнительные ресурсы включают в себя веб-страницу Центров по контролю и профилактике заболеваний США (U.S. Centers for Disease Control), содержащую информацию о безопасной уборке после стихийного бедствия. (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>) и веб-страницу о безопасности работников во время уборки (<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>).
- Важнейшие рекомендации:
 - Хотя ткань или одноразовые маски для лица уменьшают распространение COVID-19, они неэффективны для фильтрации опасных частиц, газов и других веществ от лесных и степных пожаров. Респираторы N95 предоставляют определенную защиту от частиц, переносимых по воздуху, при этом они предоставляют лучшую защиту, если обеспечена должная плотность прилегания. Однако в настоящее время их не хватает, и они предназначены для медицинских работников в связи пандемией COVID-19. Более подробная информация о том, как выбрать наилучшую маску для выполнения уборки, представлена в [информационном бюллетене](#)

Департамента по контролю за состоянием окружающей среды штата Орегон (DEQ).

- Делайте частые перерывы и пейте воду, чтобы избежать теплового удара.
- Во время уборки надевайте защитную одежду, в том числе рубашку с длинными рукавами, длинные брюки, рабочие перчатки, подходящие защитные маски и прочную обувь на толстой подошве. Это поможет защитить вас от опасного мусора и химических веществ.
- Дети не должны заниматься уборкой. После пожара может образоваться большое количество золы и пыли с вредными химическими веществами. Не допускайте попадания загрязненной золы и пыли обратно в места, используемые детьми (например, в дом или машину). Снимайте обувь у входа в помещение, стирайте загрязненную одежду отдельно, а также смените загрязненную одежду до контакта с детьми.
- Не пейте и не используйте водопроводную воду, пока сотрудники службы экстренной помощи не сообщат, что это ДОПУСТИМО. Системы водоснабжения могут быть повреждены и загрязнены. Если ваш колодец был поврежден в результате пожара, обратитесь к местному лицензированному и прикрепленному специалисту по строительству колодцев или специалисту по установке насосов, чтобы определить степень повреждения.
- Утилизируйте любые продукты питания, которые подвергались воздействию тепла, дыма или пепла.
- Узнайте, как должным образом спасти и обработать предметы в доме, которые сохранились после пожара. Федеральное агентство по чрезвычайным ситуациям США предоставляет информационный бюллетень с рекомендациями: https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf

Если у вас есть вопросы по материалам, представленным в этом справочном руководстве, напишите в Управление здравоохранения штата Орегон (ОНА) на адрес электронной почты: EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us.

Операторы убежищ: Вы можете предоставлять этот документ эвакуируемым вследствие лесных и степных пожаров, чтобы снабдить их дополнительной информацией о коронавирусной инфекции COVID-19 и гигиене окружающей среды. Этот документ можно загрузить и распечатать на нескольких языках.

Важнейшие ресурсы для эвакуационных убежищ:

- Узнайте, как определить более чистые убежища и места для защиты от дыма вследствие лесных и степных пожаров:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>
- Следуйте временному руководству Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА) для убежищ во время пандемии COVID-19:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2256A.pdf>

К сведению пользователей — разработана на основе веб-страниц организаций: Специализированные подразделения по экологическому здоровью детей (Pediatric Environmental Health Specialty Units, PEHSU), Центр по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и Управление здравоохранения штата Орегон (ОНА)

https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Доступность документа: Для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в Информационный центр здоровья семьи штата Орегон по тел. 1-971-673-2411, 711 ТТУ или COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us