



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Вам известно, какие действия нужно предпринять в случае загрязнения и задымления воздуха?

- **Ограничивайте ваш контакт с дымом от лесных пожаров.**
- **Сокращайте количество времени, проводимого на открытом воздухе.**
Как правило, эти меры способны обеспечить некоторую защиту, особенно в плотно закрытых, кондиционируемых помещениях. Включите кондиционер в режиме повторного забора воздуха или замкнутого цикла циркуляции воздуха в доме или в машине, чтобы сократить контакт с дымом.
- **Сокращайте длительность изнуряющих физических нагрузок на открытом воздухе.**
Такая мера может оказаться важным и эффективным способом снизить количество вдыхаемого вами дыма. Такая мера может свести к минимуму оказание вреда вашему здоровью в случае задымления.
- **Избегайте обезвоживания. Употребляйте воду в большом количестве.**
- **Сокращайте загрязнение воздуха от других источников задымления и пыли.**
К таким источникам относится курение табачных изделий, использование свечей, газовых, пропановых и дровяных печей и отопительных котлов, а также пылесоса.
- **Изучите текущее состояние качества воздуха.**
Посетите веб-сайт <http://oregonsmoke.blogspot.com/> и узнайте текущее состояние качества воздуха.
- **Если вы страдаете заболеваниями сердца и легких или такими респираторными заболеваниями, как астма, следуйте рекомендациям вашего врача относительно профилактики и лечения симптомов.**