



TỜ THÔNG TIN

Lớp không khí mù sương, khói dày đặc: Quý vị có biết cần làm gì không?

- **Hạn chế tiếp xúc với nguồn khói từ đám cháy rừng.**
- **Giảm thời gian đi ra bên ngoài.**
Thông thường điều này sẽ mang đến sự bảo vệ đáng kể, đặc biệt cho những ngôi nhà được đóng chặt cửa, và có máy điều hòa. Hãy đặt chế độ điều hòa sang chế độ tái chế (recycle) hoặc tái tuần hoàn (recirculate), khi quý vị ở nhà hoặc đang ở trong xe, để hạn chế việc tiếp xúc với nguồn khói.
- **Giảm thời gian quý vị tham gia vào những hoạt động mạnh mẽ ngoài trời.**
Điều này có thể là một cách thức quan trọng, hiệu quả để giảm lượng khói mà quý vị hít phải. Điều này cũng làm giảm tối thiểu các nguy cơ đối với sức khỏe trong suốt thời gian xảy ra vụ việc phát sinh nguồn khói.
- **Giữ cơ thể không bị khô. Uống thật nhiều nước.**
- **Giảm các nguồn gây ra khói và bụi bẩn khác trong nhà.**
Đây có thể là hút thuốc lá, đốt nến, khí gas, propan và các lò sưởi và lò nung đốt bằng gỗ, và việc hút bụi.
- **Kiểm tra tình trạng chất lượng không khí hiện tại.**
Vào trang mạng <http://oregonSmoke.blogspot.com/> để tìm thông tin về chất lượng không khí hiện tại.
- **Nếu quý vị có vấn đề về tim mạch hoặc phổi hoặc các căn bệnh đường hô hấp như hen suyễn,** hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc phòng tránh và điều trị các triệu chứng này.