

# Часто задаваемые вопросы, связанные с дымом от лесных пожаров и системой общественного здравоохранения

## Дым от лесных пожаров

### ***В: Почему дым от лесных пожаров вреден для моего здоровья?***

**О:** Дым от лесных пожаров представляет собой смесь газов и мелких частиц от горящих деревьев и других растений. При попадании в легкие человека эти газы и мелкие частицы могут оказаться опасными. При лесных пожарах углекислый газ, как правило, представляет собой опасность для людей (например, пожарных), работающих вблизи тлеющих участков леса. Дым может вызывать раздражение глаз и дыхательной системы, а также усугубить хронические заболевания сердца и легких. Степень и длительность воздействия дыма на организм, также как и возраст человека и уровень его восприимчивости к дыму, имеют значение при определении того, возникнут ли у человека проблемы со здоровьем, связанные с воздействием дыма. Если по какой-либо причине вы испытываете серьезные проблемы со здоровьем, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.



### ***В: Почему все только и говорят о твердых примесях в атмосфере?***

**О:** Твердые примеси в атмосфере (particulate matter или «PM»), находящиеся в дыме лесных пожаров, представляют наибольший риск для здоровья населения. Возможные последствия для здоровья варьируются в зависимости от вида сгоревших растений, состояния атмосферы, и самое главное, от размера самих частиц. Частицы размером более 10 микрон, как правило, приводят к раздражению глаз, носовой полости и горла. Мелкие частицы размером 2,5 микрон и меньше (PM 2,5) при их вдыхании могут оказаться в самых глубоких частях легких, и тем самым привести к еще большим последствиям для здоровья.

## Последствия для здоровья от дыма лесных пожаров

### ***В: Какие слои населения наиболее подвержены рискам для здоровья в результате контакта с дымом от лесных пожаров?***

**О:** Дым может усугубить симптомы у тех лиц, у которых уже имеются хронические заболевания и у тех, кто особенно чувствителен к загрязнению воздуха. К группам лиц, наиболее чувствительных к загрязнению воздуха, относятся:

- лица, страдающие астмой или другими хроническими заболеваниями органов дыхательной системы;
- лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- лица старше 65 лет;
- младенцы и дети младшего возраста;
- беременные женщины;
- курильщики, особенно те, кто курит уже на протяжении нескольких лет.

**В:** По каким признакам я могу определить, что дым от лесных пожаров оказывает воздействие на меня или членов моей семьи?

**О:** Дым от лесных пожаров может привести к возникновению следующих симптомов:

- слезящиеся глаза или сухость глаз;
- непрекращающийся кашель, мокрота, хрип, першение в горле или раздражение пазух носа;
- головная боль;
- одышка, приступ астмы или раздражение легких;
- нарушение сердечного ритма, боль в груди или усталость;
- сердечные приступы со смертельным исходом и без смертельного исхода.

Лица, страдающие такими хроническими заболеваниями сердца и легких, как астма или хроническая обструктивная болезнь лёгких (COPD) могут иметь более серьезные последствия в результате воздействия дыма от лесных пожаров.

**В:** Какие действия мне необходимо предпринять, если у меня возникли проблемы со здоровьем в результате воздействия дыма от лесных пожаров?

**О:** Если в результате воздействия дыма вам требуется неотложная медицинская помощь, вы должны позвонить по телефону 911 или немедленно отправиться в отделение неотложной помощи. Обратитесь к вашему поставщику медицинских услуг, чтобы получить совет относительно профилактики и лечения симптомов, возникших в результате воздействия дыма от лесных пожаров.

## Стратегии по сокращению воздействия дыма

**В:** Как я могу защитить себя и членов своей семьи от вредного воздействия дыма?

**О:** Ограничивайте ваш контакт с дымом:

- По возможности, оставайтесь внутри помещения и не открывайте двери и окна.
- Сокращайте загрязнение воздуха от других источников задымления, таких как курение табачных изделий, использование печей на дровах или свечей.
- Используйте воздушные фильтры высокой эффективности (HEPA) при их наличии.
- Старайтесь не пользоваться пылесосом, так как это может увеличить объем пыли в воздухе.
- Во время поездок на автомобиле закрывайте все окна, и пользуйтесь кондиционером для циркуляции воздуха.
- Употребляйте большое количество воды, чтобы облегчить симптомы першения в горле и кашля.

Для лиц, чье состояние здоровья может усугубиться под действием дыма от лесных пожаров, наилучшим решением может оказаться покинуть район густого задымления.

**В:** Какие действия я могу предпринять, чтобы избавиться от раздражения глаз, возникшего в результате воздействия дыма от лесных пожаров?

**О:** Дым от лесных пожаров может вызвать жжение, покраснение и слезоточивость глаз. Для облегчения симптомов вы можете использовать безрецептурные глазные капли (искусственные слезы), и употреблять достаточное количество воды. Использование увлажнителя воздуха может также обеспечить облегчение симптомов. Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг, если симптомы не проходят в течение нескольких дней. Если вы находитесь в районе высокого содержания в воздухе пепла и мелких частиц, подумайте о ношении защитных очков.

***В: Нужно ли мне носить пылезащитную маску или респиратор N95?***

- О:** Респираторы N95 представляют собой маски с фильтром, которые закрывают носовую и ротовую части лица. При правильном ношении, респиратор N95 может обеспечить фильтрацию 95% частиц дыма. Тем не менее, респираторы N95 не обеспечивают фильтрацию токсичных газов и испарений.

Большинству людей покажется сложным правильно использовать респиратор N95. Важно, чтобы респиратор был надет должным образом и не пропускал воздух по сторонам. Если не надеть его правильно, респиратор обеспечит лишь минимальную (или вовсе не обеспечит) защиту, и лишь создаст у вас ложное чувство защищенности. Для надлежащего тестирования правильности использования респиратора требуется специальное оборудование и обучение.

Респираторы N95 могут затруднить дыхание и привести к ускоренному дыханию и повышенной частоте сердечных сокращений. Использование респираторов лицами, страдающими сердечными и легочными заболеваниями, должно происходить исключительно под наблюдением врача.

Даже взрослые лица с крепким здоровьем могут обнаружить, что дополнительные усилия, необходимые для частого дыхания, делает ношение респиратора в течение долго времени достаточно неудобным. Решения относительно использования респираторов или масок в качестве средств индивидуальной защиты должны приниматься в каждом конкретном случае ежедневно.

***В: Какая существует разница между респиратором N95 и пылезащитной маской?***

- О:** Респираторы N95 проходят тестирование и сертифицируются Национальным институтом охраны труда (NIOSH) для их использования в конкретных производственных условиях. Респираторы N95 тестируются на предмет их способности фильтровать как минимум 95% частиц, загрязняющих воздух. Если работодатель требует от своего работника использование респиратора, работник обязан пройти обучение и респиратор, одобренный институтом NIOSH, должен быть специально для него подобран. Добровольное использование респираторов сотрудниками не снимает с работодателя обязанности, предусмотренные правилами Орегонского Управления по охране труда (Oregon OSHA).

Пылезащитные и хирургические маски, не прошедшие сертификацию института NIOSH, не были протестированы на предмет их эффективности, и могут не обеспечить систематический уровень защиты от вредных частиц. Это значит, что они могут обеспечить лишь минимальную защиту.

***В: Обеспечит ли мне какую-либо защиту мокрое полотенце или бандана?***

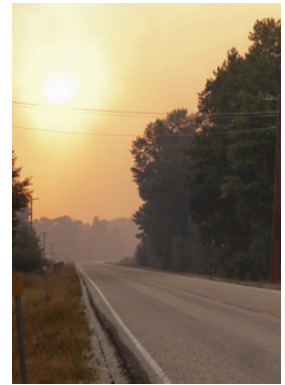
- О:** Вероятно, нет. Мокрое полотенце или бандана может предотвратить проникновение крупных частиц, но не мелких частиц, которые могут попасть внутрь легких. Скорее всего, они обеспечат лишь минимальную защиту.

***В: Какие действия я должен (должна) предпринять по поводу запирания дверей и окон дома, если внутри помещения становится жарко?***

- О:** Убедитесь в том, что при отсутствии в доме кондиционера и при закрытых дверях и окнах, у вас не происходит перегрев организма. Подумайте о том, чтобы отправиться в гости к родственникам, соседям или посетить общественные заведения, в которых проводится кондиционирование и фильтрация воздуха. Для лиц, чье состояние здоровья может усугубиться, наилучшим решением может оказаться покинуть район густого задымления.

***В: Возможно мне понадобится покинуть дом на некоторое время. Существует ли определенное время суток, в которое дым представляет наименьший вред?***

**О:** Ответ зависит от характера пожара и от условий задымления. Изучите показатели чистоты и качества воздуха, высчитанные Департаментом качества окружающей среды (DEQ). Если рядом с вами находится станция контроля качества воздуха, на этом веб-сайте вы можете получить информацию о времени суток, в которое задымленность воздуха находится на самом низком уровне. Показатели чистоты и качества воздуха, высчитанные Департаментом DEQ, можно изучить в блоге «Oregon Smoke»: [www.oregonSmoke.blogspot.com](http://www.oregonSmoke.blogspot.com).



***В: Каковы должны быть мои действия, если мне необходимо выехать на работу?***

**О:** Вы можете снизить воздействие дыма, закрыв окна автомобиля и используя кондиционер в режиме замкнутого цикла циркуляции воздуха. Эта мера может привести к сокращению контакта с частицами дыма, но не с токсичными газами лесного дыма.

***В: Способны ли очистители воздуха удалить частицы дыма внутри помещений?***

**О:** Переносные воздухоочистители с установленными на них фильтрами высокой эффективности (HEPA) и (или) электростатическими фильтрами (ESP) могут сократить уровень содержания частиц в воздухе внутри помещения, но большинство из них не являются эффективным средством удаления газов и запахов. Воздухоочистители, использующие озон, не способны удалить частицы, если только на них не установлены фильтры HEPA или фильтры, работающие по технологии ESP. Кроме того, увлажнители воздуха или осушители воздуха не являются воздухоочистителями и не способны эффективно сокращать уровень содержания частиц в воздухе в случае задымления.

***В: Под моим управлением находится нежилое помещение с наружными воздухозаборниками. Нужно ли мне закрывать наружные воздухозаборники в случае задымления территории от лесных пожаров?***

**О:** Каждое нежилое помещение имеет уникально спроектированную систему вентиляции, и любые изменения, даже временные, способны оказать негативное воздействие на обитателей помещения и качество воздуха внутри помещения. Если ваше помещение занято исключительно офисами, сокращение или устранение забора наружного воздуха внутрь помещения в случае задымления территории от лесных пожаров может оказаться наилучшим решением. Если внутри помещения находятся лаборатории или установлены специальные вентиляционные системы, сокращение забора наружного воздуха внутрь помещения может оказаться не лучшим решением, если для предотвращения накопления химических веществ внутри помещения требуется вентиляция. Мы рекомендуем вам проконсультироваться со специалистом в области установки и эксплуатации отопительных, вентиляционных систем и систем кондиционирования воздуха или со специалистом, знакомым с вашей индивидуальной ситуацией, связанной с вентиляцией помещения, чтобы получить совет по этому вопросу.

## Дополнительные сведения

***В: Где я могу найти информацию о лесных пожарах на территории штата Орегон на сегодняшний день?***

**О:** Блог «Oregon Smoke» содержит дополнительную информацию о лесных пожарах на территории штата Орегон: [www.oregonSmoke.blogspot.com](http://www.oregonSmoke.blogspot.com).

***В: Где я могу найти информацию о качестве воздуха в районе моего проживания?***

**О:** Изучите показатели чистоты и качества воздуха (AQI) на веб-сайте Департамента качества окружающей среды (DEQ): [www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx](http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx).

**В:** Члены моей общины планируют провести сегодня вечером мероприятие на открытом воздухе. Нужно ли нам его отменить?

**О:** Все зависит от уровня воздействия дыма в вашем районе. Обратитесь в местный отдел здравоохранения.

**В:** Какое воздействие дым от лесных пожаров оказывает на домашних животных и скот?

**О:** Воздействие дыма на человека и животных очень похоже. Высокий уровень дыма способен вызвать раздражение глаз и дыхательных путей у ваших животных. Стратегии по сокращению воздействия дыма на животных также схожи со стратегиями, принимаемыми по отношению к человеку: сокращайте время пребывания в задымленной местности, обеспечивайте животным обильное количество воды, ограничивайте деятельность, вызывающую ускоренное дыхание, и сокращайте контакт с пылью и прочими загрязняющими веществами. Если ваш питомец или домашний скот испытывает кашель или затрудненное дыхание, обратитесь к ветеринару.

**В:** Какое воздействие на качество питьевой воды могут оказывать лесные пожары?

**О:** Лесные пожары уничтожают растения, которые стабилизируют грунт. Уничтожая верхние слои грунта, пожары также выделяют химические вещества, такие как нитраты и фосфаты, оказывающие негативное воздействие на качество воды. Эрозия и выброс этих химических веществ в поверхностные воды могут снизить качество питьевой воды. Нитраты и фосфаты могут также способствовать росту вредных водорослей. Антипирены, используемые пожарными, могут проникнуть к источникам питьевой воды. Водоснабжающие компании могут вести наблюдение за качеством питьевой воды вверх по течению от места забора воды, чтобы определить присутствие вредных химикатов в сырой воде. Государственные системы снабжения питьевой водой способны принимать меры для защиты качества питьевой воды, применяя методы контроля эрозии на водоразделе после пожара.



ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования  
(Health Security, Preparedness and Response program)

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Адрес веб-сайта Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА):

<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

Адрес учетной записи Управления ОНА в сети Facebook: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Адрес учетной записи Управления ОНА в сервисе Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь в Службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по телефону 971-673-1315 или по эл. почте [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.