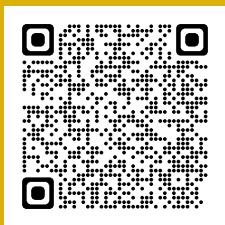


С апреля по октябрь – сезон природных пожаров

Узнайте более подробно о том, как сохранить здоровье во время сезона пожаров, посетив Интернет-сайт комплексной клиники лечения хронической обструктивной болезни лёгких UC Davis под рубрикой Предупреждение об опасности природных пожаров для здоровья.

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/resources/wildfire-health-info>



Материалы доступны на английском, китайском, русском и испанском языках

UC DAVIS HEALTH

Комплексная клиника лечения
хронической обструктивной
болезни лёгких (ХОБЛ)



Комплексная клиника лечения
хронической обструктивной болезни
лёгких (ХОБЛ)

Центр респираторного здоровья
UC Davis 2825 J Street
Sacramento, CA 95816



UC DAVIS HEALTH

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/>

Подготовка к сезону природных пожаров



Санитарное просвещение пациентов о вреде дыма от природных пожаров

Вдыхание дыма может представлять значительный риск для лиц с ранее развившимися заболеваниями лёгких (такими как астма, ХОБЛ и лёгочный фиброз), болезнью сердца, диабетом, а также для лиц с ослабленной иммунной системой или принимающих лекарственные средства, ослабляющие иммунную систему. Риск также распространяется на беременных женщин, лиц, работающих на открытом воздухе, бездомных и лиц в возрасте младше 18 и старше 65 лет.

Воздействие дыма от природных пожаров может вызывать воспаление дыхательных путей и лёгких. Если вы подверглись воздействию дыма от природных пожаров, следите за тревожными признаками усугубления респираторных симптомов (обострение).

Возможные наиболее распространённые признаки и симптомы обострения респираторных симптомов:

- усиление затруднённого дыхания, даже в состоянии покоя
- усиление хрипов, кашля и выработки слизи (густой, липкой, жёлто-зелёного оттенка)
- чувство стеснения в груди
- усиление утомляемости, вялость, раздражительность
- учащение дыхания и/или сердцебиения
- изменение тона кожи (побледнение или посинение)

Важно заметить, что плохое качество воздуха представляет вред для вашего здоровья и, по мере возможности, его следует избегать. Соблюдайте особую осторожность и проконсультируйтесь у своего врача относительно конкретных мер предосторожности.

Как избежать воздействия дыма

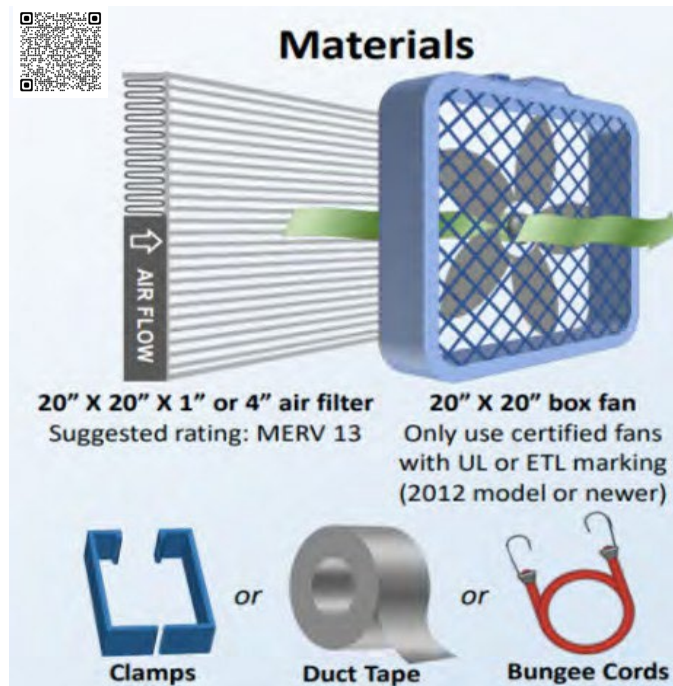
- Не покидайте помещений, закрыв окна и двери.
- Пользуйтесь системой центрального отопления/ кондиционирования либо переключите её в режим вентиляции для фильтрации воздуха внутри помещения.
- Ограничьте напряжённую физическую активность.
- Сократите другие источники загрязнения воздуха внутри помещения (сигаретный дым, дровяная печь, жарка пищи).
- Пользуйтесь очистителями воздуха с фильтром HEPA и оборудуйте в доме «чистое» помещение.
- Во время поездок в автомобиле не открывайте окна и установите систему подачи воздуха в режим рециркуляции.
- Если вам потребуется выйти на улицу, надевайте маску N95.

В случае эвакуации обязательно упакуйте следующие средства защиты органов дыхания:

- ✓ ежедневные респираторные лекарства (ингаляторы со спейсером, лекарственные аэрозоли и аэрозольные аппараты).
- ✓ устройства для очистки дыхательных путей (односторонний клапан, жилет)
- ✓ портативный концентратор кислорода
- ✓ аппарат CPAP или BiPAP
- ✓ план действий при астме или ХОБЛ

Как собрать самодельный очиститель воздуха

1. Закрепите воздушный фильтр с задней стороны вентилятора с помощью зажимов, клейкой ленты или амортизирующих шнуров.
2. Проверьте направление потока воздуха на фильтре (указано на боковой части фильтра).
3. Замените фильтр после загрязнения.



Дополнительные ресурсы

Рекомендации CDC:

Как пользоваться маской N95

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/publicppe/use.html>

Данные о качестве воздуха в вашем районе: <https://aimnow.gov>



Picture text

Materials

Материалы

20" x 20" x 1" or 4" air filter

Suggested rating: Merv 13

Воздушный фильтр, 20 x 20 x 1 или 4 дюймов

Рекомендуемая категория: Merv 13

20" x 20" box fan

Only use certified fans with UL or ETL marking (2012 model or newer)

Вентилятор, 20 x 20 дюймов

Пользуйтесь только сертифицированными вентиляторами с маркировкой UL или ETL (модель 2012 г. или новее)

Clamps or Duct Tape or Bungee Cords

Зажимы *либо* **клейкая лента** *либо*

амортизирующий шнур