

Xem điều kiện về chất lượng không khí trên trang ecology.wa.gov/WAQA



TỐT

Ô nhiễm không khí thấp nên ít có rủi ro sức khỏe.

Đó là một ngày tuyệt vời để mọi người tận hưởng hoạt động ngoài trời!



TRUNG BÌNH

Những người có các vấn đề về sức khỏe nên hạn chế dành thời gian bên ngoài và tránh các hoạt động tích cực ngoài trời.

Họ có thể khởi phát những triệu chứng nghiêm trọng hơn.



KHÔNG LÀNH MẠNH CHO CÁC NHÓM NHẠY CẢM

Tất cả các nhóm nói trên &:

Những nhóm nhạy cảm nên hạn chế dành thời gian bên ngoài. Những người có các vấn đề về sức khỏe có thể có những triệu chứng nghiêm trọng hơn.

Những người khỏe mạnh hơn có thể bắt đầu có các triệu chứng.



KHÔNG LÀNH MẠNH CHO MỌI NGƯỜI

Mọi người, nhất là các nhóm nhạy cảm, nên hạn chế thời gian bên ngoài, tránh các hoạt động tích cực ngoài trời và chọn các hoạt động nhẹ nhàng trong nhà.



RẤT KHÔNG LÀNH MẠNH CHO MỌI NGƯỜI

Mọi người ở trong nhà, tránh các hoạt động tích cực, đóng cửa sổ & cửa ra vào nếu không quá nóng, cài đặt máy điều hòa nhiệt độ để tái lưu thông & sử dụng bộ lọc không khí HEPA nếu có thể.



NGUY HIỂM CHO MỌI NGƯỜI

Tất cả các nhóm nói trên &:

Những người có các vấn đề về sức khỏe nên hỏi bác sĩ xem liệu họ nên rời khỏi khu vực & liệu họ có nên đeo mặt nạ thở vừa khí* nếu họ phải ra ngoài. Thực hiện theo lệnh cấm đốt lửa và lệnh di tản.

CÁC NHÓM NHẠY CẢM BAO GỒM:

- Người có các tình trạng bệnh lý, như:
 - Mắc bệnh hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), tiểu đường & các bệnh tim/phổi khác
 - Người mắc bệnh về hô hấp và cúm
 - Người sống sót sau đột quỵ
- Trẻ em dưới 18 tuổi & người lớn trên 65 tuổi
- Người bị đột quỵ
- Phụ nữ mang thai
- Người hút thuốc

NHẬN BIẾT CÁC TRIỆU CHỨNG:

- Chảy nước mắt hoặc khô mắt
- Ho/thở khò khè
- Kích ứng họng & xoang
- Có đờm
- Khó thở
- Đau đầu
- Nhịp tim không đều
- Đau ngực

Nếu bạn có các triệu chứng nghiêm trọng, hãy gặp một bác sĩ ngay!

Ô nhiễm không khí từ bụi, xe cộ, lò sưởi gỗ, cháy rừng, & các ngành công nghiệp có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn.

*Để biết thêm thông tin về sức khỏe & cách chọn mặt nạ thở thích hợp, hãy truy cập trang doh.wa.gov/smokefromfires.