

Руководство по контролю качества воздуха в штате Вашингтон в условиях его загрязнения частицами

На сайте enwiwa.ecology.wa.gov можно проверить текущие и прогнозируемые погодные условия.

Выхлопы автомобилей, продукты горения от дровяных печей, промышленные выбросы, дым от стихийных пожаров, переносимая ветром пыль и другие источники загрязнения содержат мелкие частицы диаметром 2,5 микрометра или меньше (PM 2,5), которые могут быть опасны для вашего здоровья.

Air Quality Index (AQI, индекс качества воздуха) отражает показатели качества воздуха и риска возникновения проблем со здоровьем по шести категориям:

Индекс качества воздуха	Что мне делать?
Хороший 0–50	 Отличный день для активного отдыха на свежем воздухе и самое подходящее время, чтобы составить план на случай возможного ухудшения качества воздуха.
Средний 51–100	 Некоторые люди особенно восприимчивы к низким уровням загрязнения воздуха частицами вредных веществ и должны максимально избегать их воздействия. Например, следует ограничить время пребывания на улице и избегать активной деятельности вне помещения. Всем людям, входящим в группы риска, нужно следить за появлением соответствующих симптомов.
Неблагоприятный для групп риска 101–150	 Лицам, относящимся к группам риска, следует предпринимать определенные шаги, чтобы уменьшить воздействие неблагоприятных условий. Ограничьте время пребывания на улице, избегайте активной деятельности на свежем воздухе и следуйте советам по очистке воздуха в помещении. Всем людям необходимо отслеживать проявления симптомов, чтобы своевременно снизить уровень воздействия загрязнения.
Неблагоприятный 151–200	 Всем людям следует минимизировать воздействие вредных факторов на организм. Ограничьте время пребывания на улице, избегайте активной деятельности на свежем воздухе и следуйте советам, помогающим очистить воздух в помещении.
Очень неблагоприятный 201–300	 Всем людям следует минимизировать воздействие вредных факторов на организм. Оставайтесь дома и используйте фильтры для очистки воздуха в помещении. При необходимости покиньте загрязненный район.
Опасный >300	 Всем людям следует минимизировать воздействие вредных факторов на организм. Оставайтесь дома и используйте фильтры для очистки воздуха в помещении. При необходимости покиньте загрязненный район.

Симптомы:

Жжение в глазах

Кашель

Раздражение слизистой носа и рта

Головные боли

Повышенная утомляемость

Свист в груди и одышка

Аритмия

Боль в груди



Если проявление симптомов усиливается, обратитесь за медицинской помощью. Сильное воздействие PM 2,5 может привести к госпитализации и увеличить риск смерти.

На последней странице приведены сведения о мерах по уменьшению воздействия вредных веществ и список групп лиц, подверженных более высокому риску ухудшения состояния здоровья.

Информацию о дыме от стихийных пожаров и защите здоровья см. на сайте doh.wa.gov/smokefromfires.

Чтобы получить информацию о дыме от стихийных пожаров и безопасности работников на открытом воздухе, см. требования WA State Department of Labor and Industries (Департамент труда и промышленности штата Вашингтон).

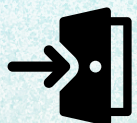
Шаги по уменьшению воздействия вредных факторов



Ограничьте продолжительность и интенсивность физической активности на свежем воздухе.



Оставайтесь в помещении и позаботьтесь о чистоте воздуха.



Закройте окна и двери, если не слишком жарко для поддержания безопасной температуры в помещении.



Избегайте дополнительного загрязнения воздуха в помещении, например курением сигарет или зажженными свечами.



Фильтруйте воздух в помещении с помощью системы отопления, вентиляции и кондиционирования (ОВиК), переносного воздухоочистителя HEPA или самодельного фильтра-вентилятора.



Настройте кондиционер на рециркуляцию воздуха.



Если вы не можете поддерживать чистоту воздуха в помещении, отправьтесь в районы с более чистым воздухом, например к друзьям, в общественные места или безопасные регионы.



Если пребывания на улице не избежать, наденьте правильно подобранный респиратор, защищающий от мелких частиц и одобренный National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, Национальный институт по охране труда и промышленной гигиене), например маску N95.



Группы с повышенным риском

- › Люди, уже имеющие какие-либо заболевания или патологии:
 - » Заболевания легких, такие как астма и ХОБЛ
 - » Болезни сердца
 - » Болезни легких
 - » Диабет
- › Люди младше 18 лет и старше 65 лет
- › Беременные женщины
- › Работающие на свежем воздухе
- › Люди разной расовой принадлежности
- › Представители племен и коренное население
- › Люди с низким доходом



DOH 821-174 Russian

April 2022

Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.

Информацию о дыме от стихийных пожаров и защите здоровья см. на сайте doh.wa.gov/smokefromfires.

Чтобы получить информацию о дыме от стихийных пожаров и безопасности работников на открытом воздухе см. требования [WA State Department of Labor and Industries](https://www.wa.gov/department-of-labor-and-industries) (Департамент труда и промышленности штата Вашингтон).