

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ ДЫМ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НЕЗДОРОВОГО КАЧЕСТВА ВОЗДУХА ДЛЯ ДЫХАНИЯ, ВСТРЕЧИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ВОЗДУХА



ОБЩЕСТВЕННАЯ ПУБЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**КАК
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЭТУ ТАБЛИЦУ**

ШАГ 1

Найдите текущие условия качества воздуха (AQI) на сайте www.fire.airnow.gov. Для прогноза качества воздуха перейдите на сайт www.AirQuality.org.

ШАГ 2

Как только вы узнаете AQI (Индекс качества воздуха) ближайшего к вашему местоположению, используйте таблицу ниже, чтобы помочь вам планировать и принимать решения во время событий, связанных с дымом от лесных пожаров или в любое время, когда AQI уровень повышается.

	УРОВЕНЬ 1 ХОРОШАЯ	УРОВЕНЬ 2 УМЕРЕННАЯ	УРОВЕНЬ 3 НЕ ЗДОРОВАЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПРЕНАДЛЕЖАЩИХ К ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ГРУППАМ
АКТИВНОСТЬ			
AQI	0-50	51-100	101-150
ОБЫЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ВНЕ ДОМА, СНАРУЖИ	Нет необходимости в изменении обычных действий	Лица, чувствительные к качеству воздуха ¹ , должны быть готовы к тому, чтобы самим контролировать их медицинское состояние Знайте, куда обращаться за информацией о качестве воздуха, чтобы планировать свои действия, если условия дыхания ухудшатся	Лица, чувствительные к качеству воздуха ¹ , должны оставаться в помещении или избегать активных занятий снаружи, на открытом воздухе
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Нет необходимости в изменении обычных действий	Лица, чувствительные к качеству воздуха ¹ , должны быть готовы к тому, чтобы самим контролировать их медицинское состояние Знайте, куда обращаться за информацией о качестве воздуха, чтобы планировать свои действия, если условия дыхания ухудшатся	Лица, чувствительные к качеству воздуха ¹ , должны заниматься физическими упражнениями в помещении или избегать интенсивных физических упражнений Увеличьте время для отдыха между активными упражнениями и снизьте частоту дыхания Сократите интенсивные упражнения до 30 минут в час или укоротите время активных упражнений на меньшее
КАЧЕСТВО ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ	Нет необходимости в изменении обычных действий	Лица, чувствительные к качеству воздуха ¹ должны быть готовы к тому, чтобы самим контролировать их медицинское состояние Понимайте и поддерживайте систему кондиционирования/ проветривания, чтобы уменьшить концентрацию дыма в помещении Установите и храните высокоэффективные фильтры под рукой Рассмотрите возможность приобретения сертифицированного портативного очистителя воздуха ² для улучшения качества воздуха в помещении при необходимости	Чувствительные к качеству воздуха лица рассмотрите возможность использования портативного очистителя воздуха ² для снижения загрязнения воздуха в помещении Не используйте продукты, которые увеличивают загрязнение воздуха в помещении (свечи, чистящие средства, освежители воздуха) Сократите деятельность, которая создает больше пыли (жарка пищи, пылесос) Начните систему конденсации в режиме рециркуляции для уменьшения дыма в помещении

¹ К категории чувствительных лиц включают в себя категория тех, кто страдает от астмы или других заболеваний сердца / легких. Те, у кого есть астма, должны следовать планам действий при астме и держать под рукой лекарства для облегчения симптомов.

² Калифорнийское агентство по ресурсам воздуха сертифицирует портативные очистители воздуха. Перед покупкой убедитесь, что он сертифицирован здесь: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ ДЫМ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НЕЗДОРОВОГО КАЧЕСТВА ВОЗДУХА ДЛЯ ДЫХАНИЯ, ВСТРЕЧИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ВОЗДУХА



ОБЩЕСТВЕННАЯ ПУБЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ ТАБЛИЦУ

ШАГ 1

Найдите текущие условия качества воздуха (AQI) на сайте www.fire.airnow.gov. Для прогноза качества воздуха перейдите на сайт www.AirQuality.org.

ШАГ 2

Как только вы узнаете AQI (Индекс качества воздуха) ближайшего к вашему местоположению, используйте таблицу ниже, чтобы помочь вам планировать и принимать решения во время событий, связанных с дымом от лесных пожаров или в любое время, когда AQI уровень повышается.

	УРОВЕНЬ 4 НЕ ЗДОРОВАЯ	УРОВЕНЬ 5 ОЧЕНЬ НЕ ЗДОРОВАЯ	УРОВЕНЬ 6 ОПАСНАЯ
АКТИВНОСТЬ			
AQI	151-200	201-250	≥ 301
ОБЫЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ВНЕ ДОМА, СНАРУЖИ	Избегайте активных занятий снаружи Лицам, чувствительным к качеству воздуха ¹ , или любое лицо, испытывающее затруднения с дыханием, должны оставаться в помещении	Не ведите никакой активности на улице Все действия следует переместить в помещение или быть прекращенными	Не ведите никакой активности на улице Все действия следует переместить в помещение или быть прекращенными
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Занимайтесь физическими упражнениями в помещении или ограничьте интенсивные упражнения снаружи максимум на 15 минут Лицам, чувствительным к качеству воздуха ¹ , или любое лицо, испытывающее затруднения с дыханием, должны оставаться в помещении	Не занимайтесь физическими упражнениями на улице Все действия следует переместить в помещение или быть прекращенными	Не занимайтесь физическими упражнениями на улице Все действия следует переместить в помещение или быть прекращенными
КАЧЕСТВО ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ	При запуске системы конденсации в режиме рециркуляции для уменьшения дыма в помещении держите двери и окна закрытыми Меняйте загрязненные фильтры при необходимости Создайте зону чистого воздуха дома (используйте сертифицированный ² или портативный очиститель воздуха ³ , или самодельный очиститель воздуха) Следуйте предыдущим рекомендациям на уровнях 2-3	Следуйте предыдущим рекомендациям на уровнях 2-4	Следуйте предыдущим рекомендациям на уровнях 2-4
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ N95	Используйте маску N95, если вам нужно выйти на улицу, и следите за другими состояниями здоровья и частотой дыхания	Используйте маску N95, если вам нужно выйти на улицу и следите за состоянием здоровья	Используйте маску N95, если вам нужно выйти на улицу, и следите за состоянием здоровья

¹ К категории чувствительных лиц включают в себя категория тех, кто страдает от астмы или других заболеваний сердца / легких. Те, у кого есть астма, должны следовать планам действий при астме и держать под рукой лекарства для облегчения симптомов.

² Калифорнийское агентство по ресурсам воздуха сертифицирует портативные очистители воздуха. Перед покупкой убедитесь, что он сертифицирован здесь: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>