



## КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАДЫМЛЕНИЕМ

# СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ОКРУЖНОГО ОРГАНА КОНТРОЛЯ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОЗДУХА В РАЙОНЕ Г. САКРАМЕНТО

**Пока пожарные борются с лесными пожарами в окрестностях города, вы можете принять меры для того, чтобы защитить своё здоровье от вредных загрязняющих веществ, наполняющих воздух в результате пожаров.**

Пожилые люди более чувствительны к загрязнению воздуха, поскольку они чаще страдают различными заболеваниями, такими как хроническая болезнь легких, эмфизема и бронхит. Сильное загрязнение воздуха может негативно сказаться на состоянии здоровья пожилых людей.

В то время как наличие дыма и пепла от лесных пожаров явно свидетельствует о загрязнении окружающей среды, стоит обратить внимание на мельчайшие незаметные частицы, содержащиеся в дыме. Эти частицы, невидимые невооруженным глазом, проникают сквозь систему естественной защиты нашего организма и оседают в легких.

Дым может вызвать кашель и першение в горле, а также головную боль и раздражение носовых пазух. При продолжительном воздействии на организм дым может снизить функцию легких и привести к тому, что организм станет более восприимчивым к развитию таких болезней как астма, бронхит, эмфизема и, возможно, рак.

Здесь приведены некоторые советы, следуя которым пожилые люди могут защитить себя от воздействия загрязненного воздуха:

- ✓ **Не выходите из помещения.** Ограничьте воздействие на ваш организм загрязненного воздуха, насколько это возможно. Держите окна и двери закрытыми. Включите кондиционер и установите его на режим рециркуляции воздуха, если возможно.
- ✓ **Ограничьте время вашего нахождения на открытом воздухе.** Снижение уровня физической активности вне помещения уменьшает количество загрязненного воздуха, которым вы дышите. Пожилым людям, страдающим заболеваниями сердца или легких, следует избегать продолжительной и интенсивной физической нагрузки.
- ✓ **Проконсультируйтесь с врачом.** Если вы или член вашей семьи страдаете болезнью сердца или легких, обратитесь к врачу. Ваш врач может порекомендовать вам курс лечения или посоветовать, стоит ли вам на некоторое время уехать из данного района, и когда это следует сделать. Позвоните врачу, не откладывая, если состояние вашего здоровья ухудшится. Если вы страдаете хроническими заболеваниями, храните дома достаточный запас лекарств (в количестве, необходимом для приема в течение пяти дней или более).
- ✓ **Будьте бдительны.** Слушайте местные новости, прогноз погоды и оповещения об опасном для организма качестве воздуха, предоставляемые местными органами контроля за качеством воздуха или программой «Берегите воздух» («Spare the Air») района г. Сакраменто. Если качество воздуха в вашей местности ухудшится, примите необходимые меры предосторожности для защиты вашего здоровья.

SACRAMENTO METROPOLITAN



YOLO-SOLANO  
AIR QUALITY MANAGEMENT DISTRICT



Serving Sutter and Yuba Counties



**Если у вас есть вопросы о качестве воздуха, обратитесь в местные органы контроля за качеством воздуха:**

- El Dorado County Air Quality Management District - (530) 621-7501
- Feather River Air Quality Management District (Yuba and Sutter counties) - (530) 634-7659
- Placer County Air Pollution Control District - (530) 745-2330
- Sacramento Metropolitan Air Quality Management District - (916) 874-4800 or (800) 880-9025
- Yolo-Solano Air Quality Management District - (530) 757-3650