

❖ شما چه کار می‌توانید انجام دهید تا از خود و دیگران در برابر دود آتش سوزی محافظت کنید؟

دیده بانی از وضعیت محلی

درجه دود حاصل از آتش سوزی در طول ساعت و روز متفاوت است و می‌تواند به سرعت نیز تغییر کند. دیده بانی وضعیت محل اطراف خود در کاهش در معرض دود قرار گرفتن به شما کمک می‌کند.

* اخبار و توصیه های مربوط به آتش سوزی اطراف محل خود را دنبال کنید (برای مثال از اپلیکیشن [Fires Near Me](#) استفاده کنید و اخبار محلی و رایو و تلویزیون را دنبال کنید)

- از به روز بودن برنامه نجات خود از آتش سوزی اطمینان حاصل کنید، بویژه اگر شما در مکانهای مستعد آتش سوزی زندگی می‌کنید ([مکان خود را از اینجا بررسی کنید](#)) برنامه شما می‌تواند زندگی خانواده شما را حفظ کند و به شما برای آماده سازی خانه تان برای در امان ماندن از خطر آتش سوزی کمک کند.
- هشدار های سلامتی مربوط به دود در [اطراف خود را دنبال کنید](#)



- **به حس تشخیص خود اعتماد کنید .** وقتیکه شما دود را حس میکنید یا می بینید، درجه در معرض خطر قرار گرفتن شما احتمالاً درجه خطرناکی است. اگر شما علائمی نظیر (سوزش چشمی، آبریزش بینی، گلوی ملتهب، سرفه) دارید، فعالیت های خود را کاهش دهید، وقتی هوا صاف و تمیز است، زمان خوبی است که فعالیت روزانه خود را از سر بگیرید.

- **شاخص های کیفیت هوا و PM2.5 اطراف محل خود را دنبال کنید .** کیفیت هوا به روش های مختلف دیده بانی می شود. موضوع میزان ذرات PM2.5 یک استاندارد مطمئن برای اندازه گیری دود حاصل از آتش سوزی و تشکیل دهنده اساس شاخص کیفیت هوا می باشد. برای اطلاعات بیشتر **AQI levels** را ملاحظه فرمایید.

- **PM2.5** ذرات بسیار کوچک و غیر قابل رویتی در دود هستند که می توانند توسط سیستم تنفسی شما بطور عمیق جذب شوند و سلامت شما را تحت تأثیر قرار دهند.

- **PM10** مخلوطی از ذرات بسیار کوچک و بزرگتر هستند که به شکل دود یا توده ای از مه قابل رویت می باشند و می توانند باعث تحریک چشم ها، بینی و گلو شوند.

وضعیت هوا، بسته به وضعیت کلی آب و هوای جوی، به سرعت قابل تغییر است، آگاهی از اطلاعات هوای فعلی (به روزرسانی در هر ساعت) و پیش بینی 24 ساعته می تواند به شما در تنظیم فعالیت های روزانه تان کمک کند تا کمترین مواجهه با دود را داشته باشید.

