

ՓԱՍՏԵՐԻ ԹԵՐԹԻԿ ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ ՀՐԴԵՅՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ



Պաշտպանեք ձեր թոքերը անտառային հրդեհների ծխից ու մոխրից

Անտառային հրդեհների ծուխը և մոխիրը կարող են գրգռել ձեր աչքերը, քիթը, կոկորդը և թոքերը: Դրանք կարող են ձեզ մոտ առաջացնել հազ կամ խզզոց և դժվարացնել շնչելը: Շնչադիմակը (ռեսպիրատոր) սարքը (դիմակ) է, որը ծածկում է ձեր քիթը և բերանը, սերտորեն տեղավորվում է դեմքին և կարող է զտել ծուխը կամ մոխրի մասնիկները՝ նախքան դուք դրանք կշնչեք: Շնչադիմակները նախատեսված չեն երեխաների համար:

Պահպանեք ձեր առողջությունը

Անտառային հրդեհների ժամանակ ձեզ պաշտպանելու ամենաարդյունավետ միջոցը տանը մնալն է կամ դրսում ձեր ժամանակը սահմանափակելը, երբ օդի մեջ ծուխ կա: Սա հատկապես կարևոր է, եթե դուք ունեք սրտի կամ թոքերի հիվանդություն և ձեզ համար մեծ է առողջության վրա բացասական հետևանքների վտանգը: Ծխի ազդեցությունը նվազեցնելու այլ եղանակներ են ֆիզիկական ակտիվությունը նվազեցնելը և ներսում HEPA զտիչներով օդը մաքրող սարքեր օգտագործելը: Հնարավորության դեպքում մտածեք ծխի գոտուց դուրս ժամանակավոր վերաբնակվելու մասին: Այս եղանակներից մեկով սահմանափակելով ձեր շփումը (ծխի հետ)՝ դուք հնարավոր է, որ կարիք չունենաք կրելու շնչադիմակ:

Շնչադիմակները կարող են օգնել պաշտպանել ձեր թոքերը



N95 կամ P100 շնչադիմակները կարող են օգնել պաշտպանել ձեր թոքերը ծխից ու մրից: Ժապվե՛ն ներքև պետք է անցնեն ականջի վերևով ու ներքևով:

Ինչպե՞ս իմանամ՝ արդյոք կարիք ունեմ շնչադիմակ կրելու

- Մարդիկ, ովքեր անտառային հրդեհների ժամանակ մտնում են տանը կամ սահմանափակում են իրենց ժամանակը դրսում, այդպիսով անում են ամենաարդյունավետ քայլերը, որպեսզի խուսափեն ծխի ու մրի հետ շփումից, և գուցե կարիք չունենան կրելու շնչադիմակ:
- Այն մարդկանց համար, ովքեր պետք է երկար ժամանակ լինեն դրսում, որտեղ օդը լի է ծխով կամ կամ լինեն մոխիրապատ տարածքում, կարող են օգտակար լինել դեմքին ամուր տեղադրվող N95 կամ P100 շնչադիմակները՝ ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
- Այն մարդիկ, ում առողջության վրա ազդում է ծխով լի միջավայրը, նույնիսկ եթե ներսում են, նույնպես կարող են օգուտ քաղել կիպ տեղավորվող շնչադիմակներից՝ ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
- Այն մարդկանց համար, ովքեր ցանկանում են շնչադիմակ կրել, առավելագույն պաշտպանվածություն ձեռք բերելու համար կարևոր է սովորելը, թե ինչպես ընտրել և ճիշտ օգտագործել շնչադիմակը:

Ընտրեք ճիշտ շնչադիմակ

- Շնչառական սարքերը վաճառվում են տեխնիկայի և տնային վերանորոգման շատ խանութներում և դեղատներում:
- Ընտրեք «մասնիկները գտող շնչադիմակ», որը փորձարկված և հաստատված է Աշխատանքի անվտանգության և առողջության ազգային ինստիտուտի (NIOSH) կողմից: Դրաց վրա տպված կլինեն «**NIOSH**» և «**N95**» կամ «**P100**» բառերը:
- Ընտրեք շնչադիմակ, որն ունի երկու (2) ժապավեն՝ ձեր գլխի շուրջը պտտվելու համար:
- Ընտրեք այնպիսի չափս, որը կտեղավորվի ձեր քթի վրա և կզակի տակ և կիպ կտեղավորվի ձեր դեմքին: Դիմակի եզրից ցանկացած բաց մաս առաջացնում է չզտված օդի ներթափանցում և ներս շնչում:
- Մի ընտրեք դիմակ, որն ունի միայն մեկ ժապավեն կամ ականջի շուրջ պտտվող երկու օղակներ: Դրանք նախատեսված չեն դեմքին կիպ տեղավորվելու համար և չեն պաշտպանի ձեր թոքերը:

Ինչպես օգտագործել այս տեսակի շնչադիմակ

- Որպեսզի շնչադիմակը ապահով կերպով տեղավորվի, այն դրեք ձեր քթի վրա և կզակի տակ՝ մեկ ժապավենն անցկացնելով ականջների տակով, իսկ մյուս ժապավենը՝ ականջների վրայով (տես նկարը էջ 1-ում):
- Սեղմեք շնչադիմակի մետաղական

մասը (եթե այդպիսին կա) ձեր քթի վերին մասում, որպեսզի այն ապահով տեղավորվի:

- Հետևեք փաթեթի վրայի ցուցումներին, որոնք նշում են, թե ինչպես ստուգել՝ արդյոք կիպ է տեղավորում դեմքին:
- Ապահովեք, որ մաշկը մաքուր սափրված լինի այն մասում, որտեղ շնչադիմակը դիպչում է դեմքին: Դեմքին մազեր լինելու դեպքում հնարավոր չէ, որ այն կիպ տեղավորվի դեմքին:
- Դեռ նետեք ձեր շնչադիմակը, երբ այն դժվարացնում է շնչելը կամ կեղտոտվում է:

Հնարավոր վտանգներ

- Շնչադիմակ կրելը կարող է դժվարացնել շնչառությունը: Եթե դուք ունեք սրտի կամ թոքերի խնդիրներ, դիմեք ձեր բժշկին նախքան շնչադիմակ օգտագործելը:
- Եթե շնչադիմակ կրելիս ունենում եք շնչելու դժվարություն, գլխապտույտ կամ այլ ախտանիշներ, գնացեք ավելի մաքուր օդ ունեցող վայր և հեռացրեք այն:
- Շնչադիմակ կրելը, հատկապես եթե այն տաք է, կամ եթե դուք ֆիզիկապես ակտիվ եք, կարող է մեծացնել ջերմության հետ կապված հիվանդությունների վտանգը: Հաճախ ընդմիջումներ արեք և ջուր խմեք:
- Երեխաներին հարմար չափսերի շնչադիմակներ չկան: Քանի որ դրանք այնքան լավ չեն տեղավորվում դեմքը կիպ գրկելու համար, դրանք արդյունավետ չեն լինի ազդեցությունը սվազեցնելու համար:

Հավելյալ տեղեկությունների համար

- Անտառային հրդեհների ծխից պաշտպանվելու մասին ավելին իմանալու համար դիմեք ձեր տեղական կամ նահանգային առողջապահական վարչություն կամ այցելեք www.airnow.gov
- Շնչադիմակների մասին ավելին իմանալու համար այցելեք՝ https://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/default.html
- Շնչադիմակների գծապատկերներ՝ <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- Ինչպես դնել և հանել ձեր շնչադիմակները՝ <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



U.S. Environmental Protection Agency • EPA-452/F-18-002