

ПАМЯТКА О ЗАЩИТЕ ОТ ДЫМА ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ



Как защитить свои легкие от дыма и пепла

Дым и пепел от лесных пожаров могут вызывать раздражение глаз, носа, горла и легких, провоцировать кашель, хрипы и затрудненное дыхание. Респиратор — это защитное средство (маска), которое плотно прилегает к лицу, закрывая нос и рот, и фильтрует частицы дыма и пепла, предотвращая их попадание в дыхательные пути. Однако респираторы не выпускаются в размерах, подходящих для детей.

Защита вашего здоровья

Чтобы максимально защитить себя во время лесных пожаров, старайтесь оставаться в помещении или сократите время пребывания на улице, если воздух загрязнен дымом. Это особенно важно для людей с сердечно-сосудистыми или легочными заболеваниями, которые подвержены более высокому риску ухудшения здоровья. Снизив свою физическую активность и используя очистители воздуха с HEPA-фильтрами внутри помещений, вы также сможете снизить воздействие дыма. Если возможно, временно покиньте район, охваченный дымом. Ограничив воздействие дыма одним из этих способов, вы можете избежать необходимости использования респиратора.

Респираторы могут защитить ваши легкие



Респираторы N95 или P100 обеспечивают защиту легких от дыма и пепла. Ремешки респиратора должны располагаться над и под ушами.

Как определить, нужен ли вам респиратор?

- Если вы остаетесь в помещении или ограничиваете время нахождения на улице во время лесных пожаров, это уже является самым эффективным способом избежать воздействия дыма. В таких случаях использование респиратора может не потребоваться.
- Тем, кто вынужден проводить длительное время на открытом воздухе в задымленной или покрытой пеплом зоне, рекомендуется использовать плотно прилегающий респиратор N95 или P100 для снижения воздействия.
- Если вы испытываете проблемы со здоровьем из-за задымления, даже находясь в помещении, использование плотно прилегающего респиратора также может быть полезным для снижения воздействия.
- Если вы решили носить респиратор, важно правильно выбрать и использовать его, чтобы обеспечить максимальную защиту.

Выбирайте подходящий респиратор

- Респираторы продаются во многих строительных магазинах, магазинах товаров для дома и в аптеках.
- Выбирайте респиратор для защиты от частиц, прошедший тестирование и сертификацию Национального института охраны труда и здоровья (NIOSH). На респираторе должны быть указаны маркировки "NIOSH" и либо "N95", либо "P100".
- Выбирайте респиратор с двумя (2) ремешками, которые фиксируются вокруг головы.
- Убедитесь, что респиратор подходит по размеру: он должен закрывать нос и подбородок, а также плотно прилегать к лицу. Даже небольшая утечка воздуха по краям маски может привести к попаданию неотфильтрованного воздуха в дыхательные пути.
- НЕ выбирайте маски только с одним ремешком или с двумя ремешками, которые крепятся за ушами. Такие маски не обеспечивают плотного прилегания к лицу и не защитят ваши легкие.

Как использовать данный тип респиратора

- Убедитесь, что респиратор плотно прилегает к лицу: он должен закрывать нос и подбородок. Один ремешок разместите ниже ушей, а второй - выше (см. фото на стр. 1).

- Если респиратор оснащен металлической пластиной, аккуратно сожмите ее вокруг носа для плотной фиксации.
- Следуйте инструкциям на упаковке, чтобы проверить, насколько хорошо респиратор прилегает к лицу.
- Убедитесь, что кожа в местах соприкосновения с респиратором гладко выбрита, так как волосы мешают обеспечить плотное прилегание.
- Замените респиратор, если через него трудно дышать или если он загрязнился.

Возможные риски

- Респиратор может затруднять дыхание. Людям с сердечно-сосудистыми или легочными заболеваниями следует проконсультироваться с врачом перед его использованием.
- Если при ношении респиратора вы почувствуете затруднение дыхания, головокружение или другие неприятные симптомы, перейдите в место с более чистым воздухом и снимите его.
- В жаркую погоду или при физической активности ношение респиратора может увеличить риск перегрева. Делайте регулярные перерывы и пейте достаточное количество воды.
- Респираторы не выпускаются в размерах, подходящих для детей. Поскольку они не обеспечат плотного прилегания к лицу ребенка, они не будут эффективны для защиты от воздействия загрязненного воздуха.

Для получения дополнительной информации:

- Чтобы узнать больше о защите от дыма лесных пожаров, свяжитесь с Департаментом здравоохранения округа или штата или посетите сайт www.airnow.gov
- Чтобы узнать больше о респираторах, перейдите по ссылке: https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
- Инфографика о респираторах: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- Инструкция по надеванию и снятию респиратора: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



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