

# TỜ THÔNG TIN VỀ KHÓI CHÁY RỪNG



## Bảo vệ phổi trước khói hoặc tro do cháy rừng

Khói và tro cháy rừng có thể gây kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi của chúng ta, làm cho chúng ta bị ho, thở khò khè, cũng như có thể gây khó thở. Khẩu trang phòng độc (respirator) là một thiết bị (khẩu trang) che mũi và miệng, vừa khít với khuôn mặt và có thể lọc khói hoặc các hạt tro trước khi chúng ta hít vào. Khẩu trang phòng độc không có kích thước cho trẻ em.

### Bảo vệ sức khỏe của chúng ta

Cách hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân trong các tình huống khẩn cấp về cháy rừng là ở trong nhà hoặc hạn chế thời gian ở ngoài trời khi có khói trong không khí. Điều này đặc biệt quan trọng nếu chúng ta bị bệnh tim hoặc phổi và có nguy cơ cao bị ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Giảm hoạt động thể chất và sử dụng máy làm sạch không khí có lọc HEPA trong nhà là những cách khác để giảm tiếp xúc với khói. Nếu có thể, cân nhắc tạm thời di dời khỏi khu vực có khói. Bằng những cách giúp hạn chế tiếp xúc như trên, chúng ta có thể không cần phải đeo khẩu trang phòng độc.

### Khẩu trang phòng độc có thể giúp bảo vệ phổi của chúng ta



Khẩu trang phòng độc N95 hoặc P100 có thể giúp bảo vệ phổi trước khói hoặc tro. Dây đai phải được chằng bên trên và dưới tai.

### Làm sao để biết khi nào chúng ta cần đeo khẩu trang phòng độc?

- Những người ở trong nhà hoặc hạn chế thời gian ở ngoài trời trong các tình huống khẩn cấp về cháy rừng đang thực hiện điều hiệu quả nhất để tránh phơi nhiễm và có thể không cần đeo khẩu trang phòng độc.
- Những người phải ở ngoài trời trong thời gian dài, trong không khí có khói hoặc khu vực bị tro che phủ có thể có lợi khi sử dụng khẩu trang N95 hoặc khẩu trang phòng độc P100 vừa vặn để giảm bị phơi nhiễm.
- Những người đang bị ảnh hưởng sức khỏe từ môi trường có khói, ngay cả khi ở trong nhà, cũng có thể có lợi khi sử dụng khẩu trang phòng độc vừa vặn để giảm bị phơi nhiễm.
- Đối với những người muốn đeo khẩu trang phòng độc, việc học cách lựa chọn và sử dụng khẩu trang phòng độc đúng cách là rất quan trọng, nhằm đạt được sự bảo vệ tối đa.

## Chọn khẩu trang phòng độc phù hợp

- Khẩu trang phòng độc được bán tại nhiều cửa hàng kim khí, sửa chữa nhà cửa và hiệu thuốc.
- Chọn "khẩu trang phòng độc chống hạt nhỏ" đã được thử nghiệm và phê duyệt tại Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Quốc gia (NIOSH). Trên khẩu trang có in dòng chữ "NIOSH" và "N95" hoặc "P100".
- Chọn loại khẩu trang phòng độc có hai (2) dây đai đeo vòng xung quanh đầu.
- Chọn kích thước khẩu trang vừa vặn trên mũi và dưới cằm, đồng thời bịt kín vào khuôn mặt của mình. Rò rỉ xung quanh mép khẩu trang khiến không khí chưa được lọc xâm nhập khiến chúng ta có thể hít vào.
- KHÔNG chọn khẩu trang chỉ có một dây đeo hoặc hai dây đeo quanh tai. Thiết kế này không bịt sát vào mặt và sẽ không bảo vệ phổi của chúng ta.

## Cách sử dụng loại khẩu trang này

- Để vừa vặn an toàn, hãy đeo khẩu trang phòng độc trên mũi và dưới cằm, với một dây đeo đặt bên dưới tai và một dây đeo phía trên tai (xem hình ở trang 1).
- Bóp dây phần kim loại (nếu có) ở trên đỉnh mũi để khẩu trang phòng độc được vừa khít.

- Làm theo hướng dẫn trên bao bì về cách kiểm tra độ khít với mặt.
- Bảo đảm tạo sạch râu nơi khẩu trang tiếp xúc với mặt. Có râu sẽ khó khít khi đeo khẩu trang.
- Vứt bỏ khẩu trang phòng độc khi cảm thấy khó thở hơn, hoặc khi khẩu trang bắt đầu bị dơ.

## Rủi ro có thể xảy ra

- Đeo khẩu trang phòng độc có thể khiến chúng ta cảm thấy khó thở hơn. Nếu quý vị có vấn đề về tim hoặc phổi, hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- Nếu cảm thấy khó thở, chóng mặt hoặc có các triệu chứng khác khi đeo khẩu trang, hãy đến nơi có không khí sạch hơn và tháo bỏ khẩu trang.
- Đeo khẩu trang, đặc biệt khi trời nóng hoặc khi chúng ta đang vận động thể lực, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh do nóng. Nghỉ ngơi thường xuyên và uống nước.
- Không có loại khẩu trang phòng độc có kích thước phù hợp với trẻ em. Vì không đủ độ vừa vặn để có thể bịt sát, chặt chẽ vào mặt, khẩu trang phòng độc không hiệu quả trong việc giảm phơi nhiễm.

## Để biết thêm thông tin:

- Để tìm hiểu thêm về cách bảo vệ bản thân trước khói cháy rừng, hãy liên lạc với sở y tế địa phương hoặc tiểu bang, hay truy cập [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- Để tìm hiểu thêm về khẩu trang, vui lòng truy cập: [https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- Đơn sơ thông tin về khẩu trang phòng độc: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- Cách mang và tháo khẩu trang phòng độc: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



(Vietnamese)

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