

Texting Templates (Plain Text Version): Качество воздуха

В данном документе содержатся ключевые идеи, которыми лидерам сообществ стоит поделиться в случае ЧС в сфере здравоохранения. Сообщения легко скопировать и вставить для пересылки или перевода. Спасибо, что заботитесь о безопасности своего сообщества!

Перед ЧС: ПОРА ПОДГОТОВИТЬСЯ

Смог (или приземной озон) — это загрязнение воздуха. Он возникает под действием солнечного света при сжигании ископаемого топлива и визуально напоминает туман. Сажа, которая также загрязняет воздух, — это мельчайшие частицы химикатов, почвы, продуктов горения и пыли. Смог и сажа появляются из-за работы транспорта, заводов и всего, что использует ископаемое топливо.

Следите за местными новостями. Качество воздуха в Филадельфии отслеживается. Соответствующий индекс позволяет заметить изменения по дням и даже по часам. Обязательно [следите за данными о качестве воздуха](#). Местные новостные службы будут сообщать об уровне опасности.

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по смс или эл. почте. Чтобы подписаться на бесплатную рассылку, отправьте сообщение со словом READYPHILA на номер 888-777 или зарегистрируйтесь на сайте bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Загрязнение воздуха опасно для каждого. Но для некоторых — особенно. В группе высокого риска находятся люди с заболеваниями сердца и легких, дети и пожилые люди. Загрязнение воздуха может стать причиной приступа астмы, кашля, нарушения работы легких и инсульта. Чтобы избежать контакта с загрязненным воздухом, не выходите на улицу. Если покинуть помещение необходимо, наденьте надежную маску.

Если у вас астма, ХОБЛ или заболевание сердца, обсудите меры безопасности со своим лечащим врачом. Вы можете испытать необычные симптомы.

Сделать вклад в борьбу с загрязнением воздуха может каждый. Передвигайтесь пешком, на велосипеде или общественном транспорте. Подвозите других людей на своем автомобиле — или просите подвезти вас. За рулем постарайтесь сократить время работы двигателя и не допускайте его работы вхолостую.

Приготовьте [набор для чрезвычайных ситуаций](#). Это сэкономит вам время в случае ЧС. Подготовьте запас средств защиты, например масок KN95 или N95, для себя и других членов сообщества. Приобрести их можно в большинстве крупных магазинов. Также некоторые типы масок доступны в [ресурсных центрах](#) Департамента общественного здравоохранения.

Поддерживайте вентиляцию в помещении в рабочем состоянии. Регулярно очищайте и меняйте воздушные фильтры. Следите за герметичностью помещения. Подпишитесь на оповещения [ReadyPhiladelphia](#), чтобы быть в курсе событий.

Во время ЧС: ВНИМАНИЕ

Оставайтесь в помещении с очищенным воздухом. Подойдут общественные пространства: [Городские центры охлаждения](#), торговые центры, библиотеки. Воздержитесь от занятий, которые загрязняют воздух в помещении. Не зажигайте свечи, не используйте камин, не пылесосьте и т. д. Вы можете посетить музеи и другие общественные пространства бесплатно или со скидкой в рамках программы Art Reach. Для этого используйте карту ACCESS. Для информации о программе см. сайт www.art-reach.org или обратитесь по тел. 267-515-6720.

Сократите использование электричества. Чем больше электричества тратится, тем больше загрязняется воздух. Самые простые меры: снизить температуру термостата и воды. Узнайте больше о том, как [снизить расход электричества](#).

Не открывайте двери и окна. Некоторые вещества в уличном воздухе сейчас могут быть опасны для легких. Если у вас есть кондиционер, настройте его на циркуляцию воздуха в помещении, чтобы опасные вещества не попадали в дом. Это лучшая мера защиты.

Пейте достаточно воды.

Сократите уровень физической активности и время пребывания на улице. Если вы работаете на открытом воздухе, обсудите с начальством меры по защите от загрязненного воздуха и начните носить на улице маску.

Любой дым несет опасность. В дыме содержатся мельчайшие частицы, которые вызывают раздражение глаз и носоглотки, а также затрудняют дыхание. Избегая контакта с дымом, вы избегаете контакта со всеми опасными веществами в нем. Воздействие дыма может усугубить течение некоторых заболеваний.

После ЧС: ОСТАВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Оставайтесь на связи со своим лечащим врачом. При появлении симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу. В зависимости от вашего состояния специалисты смогут дать вам рекомендации о том, как поддержать свой организм и защитить его.

Не выходите на улицу, пока условия не улучшатся. Даже если воздух кажется чистым, он все еще может представлять опасность. Оставайтесь в помещении, пока Городская администрация не опубликует сообщение об окончании ЧС. Подпишитесь на оповещения [ReadyPhiladelphia](#) и соц. сети Департамента общественного здравоохранения Филадельфии, чтобы быть в курсе событий.