



## КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАДЫМЛЕНИЕМ

# СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОКРУЖНОГО ОРГАНА КОНТРОЛЯ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОЗДУХА В РАЙОНЕ Г. САКРАМЕНТО

**Пока пожарные борются с лесными пожарами в окрестностях города, вы можете принять меры для того, чтобы защитить здоровье детей от вредных загрязняющих веществ, наполняющих воздух в результате пожаров.**

Дети более чувствительны к загрязнению воздуха по нескольким причинам. Прежде всего, их органы дыхания все еще развиваются. Дети также вдыхают больше воздуха на каждый фунт собственного веса, чем взрослые. Кроме того, дети проводят больше времени вне помещения, подвергаясь воздействию вредных веществ.

В то время как наличие дыма и пепла от лесных пожаров явно свидетельствует о загрязнении окружающей среды, стоит обратить внимание на мельчайшие незаметные частицы, содержащиеся в дыме. Эти частицы, невидимые невооруженным глазом, проникают сквозь систему естественной защиты нашего организма и оседают в легких.

Дым может вызвать кашель, першение в горле, головную боль и раздражение носовых пазух. При продолжительном воздействии на организм дым может снизить функцию легких и привести к тому, что организм станет более восприимчивым к развитию таких болезней как астма, бронхит, эмфизема и, возможно, рак.

Здесь приведены некоторые советы, следуя которым можно уберечь детей от воздействия загрязненного воздуха:

- ✓ **Не выходите из помещения.** Ограничьте воздействие на них загрязненного воздуха, насколько это возможно. Держите окна и двери закрытыми. Включите кондиционер и установите его на режим рециркуляции воздуха, если возможно.
- ✓ **Играйте в помещении.** Предложите детям поиграть в помещении.
- ✓ **Ограничьте время нахождения на открытом воздухе.** Снижение уровня физической активности вне помещения понижает количество загрязненного воздуха, которым вы дышите. Школам и детским дошкольным учреждениям следует сократить время активного отдыха и других мероприятий на открытом воздухе, которые требуют физической активности или участия в спортивных состязаниях.
- ✓ **Проконсультируйтесь с врачом.** Если ваш ребенок страдает от болезни сердца или легких, или другого хронического заболевания, обратитесь к врачу. Ваш врач может порекомендовать курс лечения или посоветовать на некоторое время уехать из данного района. Позвоните врачу, не откладывая, если состояние здоровья вашего ребенка ухудшится.
- ✓ **Составьте план.** Всегда держите дома достаточно лекарств для ребенка (в количестве, необходимом для приема в течение пяти дней и более). Если ваш ребенок страдает астмой, составьте письменный план действий на случай обострения болезни.
- ✓ **Будьте бдительны.** Слушайте местные новости, прогноз погоды и оповещения об опасном для организма качестве воздуха, предоставляемые местными органами контроля за качеством воздуха или программой «Берегите воздух» («Spare the Air») района г. Сакраменто. Если качество воздуха в вашей местности ухудшится, примите необходимые меры предосторожности для защиты здоровья вашего ребенка.

SACRAMENTO METROPOLITAN



Placer County  
AIR POLLUTION CONTROL DISTRICT



YOLO-SOLANO  
AIR QUALITY MANAGEMENT DISTRICT



Serving Sutter and Yuba Counties



Если у вас есть вопросы о качестве воздуха, обратитесь в местные органы контроля за качеством воздуха:

- El Dorado County Air Quality Management District - (530) 621-7501
- Feather River Air Quality Management District (Yuba and Sutter counties) - (530) 634-7659
- Placer County Air Pollution Control District - (530) 745-2330
- Sacramento Metropolitan Air Quality Management District - (916) 874-4800 or (800) 880-9025
- Yolo-Solano Air Quality Management District - (530) 757-3650