

# گزاره برگ در مورد دود ناشی از آتش های سریع و شعله ور



## از شش های خود در برابر دود ناشی از آتش های سریع و شعله ور یا خاکستر محافظت کنید

دود ناشی از آتش های سریع و شعله ور می تواند سبب تحریک چشم ها، بینی، گلو و شش های تان شود. می تواند باعث شود که سرفه یا خس خس کنید و می تواند تنفس را دشوار کند. ماسک تنفسی وسیله ای (ماسکی) است که بینی و دهان تان را می پوشاند، روی صورت تان کیپ قرار می گیرد و می تواند دود یا ذرات خاکستر را پیش از آنکه استنشاق کنید فیلتر کند. ماسک های تنفسی برای کودکان اندازه گیری نشده اند.

### محافظت از سلامت خود

### چگونه بدانم که به یک ماسک تنفسی نیاز دارم؟

- افرادی که طی وضعیت های اضطراری ناشی از آتش های سریع و شعله ور، در فضاهای داخلی می مانند یا زمانی که در فضاهای خارجی صرف می کنند را محدود می کنند، موثرترین کار را برای اجتناب از قرار گرفتن در معرض انجام می دهند و ممکن است نیازی به پوشیدن ماسک تنفسی نداشته باشند.
- افرادی که باید برای زمان های طولانی در هوای دود آلود یا منطقه ای پوشیده از خاکستر در بیرون باشند، ممکن است از استفاده از یک ماسک تنفسی N95 یا P100 با تناسب تنگ برای کاهش مواجهه شان بهره ببرند.
- افرادی که تأثیرات سلامتی ناشی از محیط دود آلود را احساس می کنند، برای کاهش مواجهه شان، حتی اگر در فضاهای داخلی باشند، ممکن است از استفاده از یک ماسک تنفسی با تناسب تنگ نیز بهره ببرند.
- برای افرادی که می خواهند ماسک تنفسی بپوشند، یادگیری چگونگی انتخاب و استفاده صحیح از ماسک تنفسی برای نائل شدن به حداکثر محافظت ممکن مهم است.

طی وضعیت های اضطراری ناشی از آتش های سریع و شعله ور، موثرترین راه محافظت از خود آن است که در هنگامی که در هوا دود وجود دارد، در فضاهای داخلی بمانید یا زمانی را که در فضاهای خارجی هستید محدود کنید. اگر بیماری قلبی یا ریوی دارید و در معرض خطر بالاتری برای اثرات نامطلوب سلامتی هستید، این امر به ویژه اهمیت می یابد. کاهش فعالیت جسمی و استفاده از فیلترهای پاک کننده هوای HEPA در فضاهای داخلی، راه های دیگری برای کاهش قرار گرفتن در معرض دود هستند. در صورت امکان، نقل مکان موقتی به خارج از منطقه دود را در نظر بگیرید. با محدود کردن مواجهه تان از طریق یکی از این راه ها، ممکن است به پوشیدن ماسک تنفسی نیازی نداشته باشید.

### ماسک های تنفسی می توانند به محافظت از شش های تان کمک کنند



ماسک های تنفسی N95 یا P100 می توانند به شما برای محافظت از شش های تان در برابر دود و خاکستر کمک کنند. بندها باید بالا و پایین گوش بروند.

## ماسک تنفسی مناسب انتخاب کنید

- بخش فلزی ماسک تنفسی (اگر موجود است) را روی بالای بینی تان فشار دهید تا با ایمنی اندازه شود. درباره چگونگی بررسی برای درزگیری تنگ دور صورت، دستورالعمل های روی بسته را بررسی کنید.
- مطمئن شوید در جایی که ماسک تنفسی صورت را لمس می کند پوست اصلاح شده است. برای درزگیری مناسب، دارا بودن موی صورت ممکن نیست.
- هنگامی که نفس کشیدن از داخل ماسک سخت تر می شود یا اگر کثیف می شود، ماسک تنفسی را دور اندازید.
- ماسک های تنفسی در بسیاری از فروشگاه های سخت افزار و بهبود خانه و داروخانه ها به فروش می رسند.
- «ماسک تنفسی ذره ای» (particulate respirator) که توسط سازمان ملی ایمنی و بهداشت محل کار (NIOSH) آزمایش و تأیید شده است را انتخاب کنید. روی آن یکی از این کلمات/اعداد چاپ شده است: «NIOSH» «N95» یا «P100».
- ماسک تنفسی ای را انتخاب کنید که دو بند دارد و دور سرتان می رود.

## خطرات ممکن

- سایزی را انتخاب کنید که روی بینی تان و زیر چانه تان را می پوشاند و روی صورت تان به صورت کیپ و بدون درز قرار می گیرد. هر نوع شکافی دور لبه ماسک می تواند سبب شود که هوای فیلتر نشده داخل و تنفس شود.
- پوشیدن ماسک تنفسی می تواند تنفس را دشوارتر کند. اگر مشکلات قلبی یا ریوی دارید، پیش از استفاده از ماسک تنفسی از پزشک تان سوال کنید.
- ماسکی که فقط یک بند دارد یا دو بند دارد که دور گوش هایتان می رود را انتخاب نکنید. اینها برای کیپ قرار گرفتن بدون درز روی صورت تان طراحی نشده اند و شش هایتان را محافظت نخواهند کرد.
- اگر مشکلی در تنفس دارید، سرتان گجج می رود یا در حین پوشیدن ماسک تنفسی علائم دیگری دارید، به محلی که هوای تمیزتری دارد بروید و آن را بردارید.
- پوشیدن ماسک تنفسی، به ویژه اگر هوا داغ است یا از لحاظ جسمی فعال هستید، می تواند خطر بیماری مرتبط با گرما را افزایش دهد. مرتباً وقت استراحت بگیرید و آب بنوشید.
- ماسک های تنفسی در سایزهای مناسب برای کودکان موجود نیستند. زیرا ماسک ها به خوبی متناسب نیستند تا پوشش کیپ بدون درز ارائه دهند و در کاهش مواجهه موثر نیستند.

## چگونه از این نوع ماسک تنفسی استفاده کنید

- برای کیپ شدن به صورت ایمن، ماسک تنفسی را روی بینی و زیر چانه تان قرار دهید، طوری که یک بند زیر گوش هایتان و یک بند بالای گوش هایتان باشد. (عکس را در صفحه 1 ملاحظه کنید).

## برای اطلاعات بیشتر:

- برای یادگیری درباره محافظت از خود در برابر دود ناشی از آتش های سریع و شعله ور، با اداره محلی یا ایالتی بهداشت تماس بگیرید یا به [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) مراجعه کنید.
- برای یادگیری بیشتر درباره ماسک های تنفسی به : [http://www.cdc.gov/noish/npptl/topics/respirators/disf\\_part/default.html](http://www.cdc.gov/noish/npptl/topics/respirators/disf_part/default.html) مراجعه کنید.
- اطلاعات با تصاویر درباره ماسک های تنفسی: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf> مراجعه کنید.
- چگونه ماسک تنفسی تان را بگذارید و بردارید: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

EPA- 452/F-18-002 • سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا

