



1. Làm thế nào để tìm hiểu về chất lượng không khí hiện tại?

Các đám cháy rừng ở gần có thể ảnh hưởng đến không khí của quý vị. Truy cập trang mạng www.baaqmd.gov or www.airnow.gov để biết thông tin cập nhật nhất về chất lượng không khí. Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI) sử dụng các màu sắc để khuyến cáo các bước hành động (xem bảng). Kiểm tra thường xuyên vì các điều kiện có thể thay đổi nhanh chóng.

2. Làm thế nào để bảo vệ sức khỏe của tôi vào những ngày có nhiều khói?

•**Ở bên trong nhà** và đóng các cửa sổ và cửa ra vào. Cài đặt máy điều hòa không khí trong nhà hoặc trong xe ở chế độ tái tuần hoàn không khí.

•**Nạp đủ nước.**

•**Giữ mát.** Phủ khăn ẩm lên bàn tay, mặt và bàn chân, hoặc tắm bồn và làm mát bằng quạt. Xem [Cẩm Nang Hướng Dẫn Bỏ Túi về Ứng Phó với Thời Tiết Nóng](#) của chúng tôi để biết các mẹo nhỏ. Nếu quý vị không thể làm mát được, hãy tới một [Trung Tâm Làm Mát](#). Theo dõi [các dấu hiệu bệnh do nhiệt nóng](#), trong đó bao gồm đau đầu, chóng mặt hoặc buồn nôn.

•**Hạn chế hoạt động thể chất ở bên ngoài trời**, chẳng hạn như chạy, đi xe đạp, lao động chân tay và các môn thể thao.

•**Giữ sạch không khí trong nhà.** Tránh đốt nến, hút bụi, hoặc sử dụng bếp lò, lò sưởi, các sản phẩm thuốc lá hoặc chất xịt dạng aerosol. Thu xếp một **"căn phòng sạch"** với các cửa sổ và cửa ra vào đóng chặt. Sử dụng máy làm sạch không khí di động nếu có thể được.

•**Tới một [Trung Tâm Không Khí Sạch Hơn \(Cleaner Air Center\)](#) nếu cần.**

•**Lập kế hoạch ứng phó với tình huống khẩn cấp** với gia đình hoặc hàng xóm láng giềng của quý vị. Đăng ký nhận tin tức của ACAAlert.org. Chuẩn bị sẵn sàng sơ tán.

Air Quality Index Levels of Health Concern	Recommendations
Good (0 to 50)	No health impacts expected
Moderate (51 to 100)	Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion
Unhealthy for Sensitive Groups (101 to 150)	Stay indoors if you: <ul style="list-style-type: none"> are pregnant are an infant or young child are elderly have asthma or other breathing issues or heart disease are bothered by smoke
Unhealthy (151 to 200)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.
Very Unhealthy (201 to 300)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.

• Nếu tình trạng sức khỏe của quý vị trầm trọng hơn, hãy liên lạc với bác sĩ hoặc y viện của quý vị.

3. Khẩu trang và khăn che miệng và mũi có giúp giảm tiếp xúc với khói không?

Cách tốt nhất để phòng ngừa COVID-19 và tránh chất lượng không khí xấu là ở bên trong nhà. Khăn vuông, khẩu trang vải và khẩu trang phẫu thuật không bảo vệ tránh khói, tuy nhiên có thể bảo vệ tránh COVID-19. Dùng khẩu trang N95 cho các nhân viên y tế, trừ khi quý vị bắt buộc phải ra khỏi nhà.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Giám Đốc Cơ Quan
Kimi Watkins-Tartt - Giám Đốc
Bác sĩ Nicholas Moss – Viên Chức Y Tế Tạm Thời

Liên Lạc
Sở Y Tế Cộng Đồng:
(510) 267-8000 Đường dây
chính

Thông Tin về COVID-19:
(510) 268-2101

www.acphd.org



4. Ai dễ bị ảnh hưởng nhất do khói cháy rừng?

Trẻ em, người cao niên và những người đang mang thai hoặc có bệnh về hô hấp hoặc bệnh tim đặc biệt bị ảnh hưởng. Các nhóm này nên thận trọng hơn để tránh tiếp xúc với không khí ô nhiễm.

5. Các nhóm dân có nguy cơ có thể tăng cường bảo vệ bản thân như thế nào?

Những người có bệnh tim hoặc bệnh về hô hấp nên cùng bác sĩ lập kế hoạch ứng phó với khói.

Lưu trữ sẵn lượng thuốc đủ dùng trong hai tuần để tránh phải đi ra ngoài khi không khí có nhiều khói.

Bất kỳ ai có triệu chứng ho, thở dốc, hoặc các triệu chứng khác dường như liên quan đến khói đều nên liên lạc với bác sĩ.

Nên rời khỏi khu vực bị ảnh hưởng nếu có một sự kiện gây ra nhiều khói kéo dài.

6. Một số ảnh hưởng mà khói cháy rừng gây ra đối với sức khỏe là gì?

Khói có các hạt vật chất rất mịn có thể ảnh hưởng đến phổi và tim nếu hít vào sâu. Khói có thể gây kích ứng mắt và đường khí, gây ho, họng khô rát, sổ mũi, đờm, thở khò khè, và khó thở. Khói có thể ảnh hưởng đến khả năng cơ thể loại bỏ phần hoa và vi khuẩn ra khỏi phổi. Khói có thể làm trầm trọng hơn bệnh tim và bệnh phổi có sẵn từ trước. Lượng hạt vật chất tăng cao trong không khí có thể gây thở khò khè ở những người bị suyễn, khí phế thũng, và COPD.

7. Các triệu chứng do tiếp xúc với khói khác với [triệu chứng COVID-19](#) như thế nào?

Nếu quý vị đang gặp các triệu chứng không liên quan đến tiếp xúc với khói, chẳng hạn như sốt hoặc lạnh run, nhức mỏi người hoặc cơ bắp hoặc tiêu chảy, công cụ [Tự Kiểm Tra COVID-19](#) của CDC có thể giúp xác định có cần đi khám hoặc xét nghiệm COVID-19 thêm hay không. Nếu quý vị có [các triệu chứng nghiêm trọng](#), chẳng hạn như khó thở hoặc đau thắt ngực, hãy gọi 911.

8. Làm thế nào để lọc không khí trong nhà tôi?

Ngay cả khi thiếu không khí đã lọc, ở trong nhà là cách tốt nhất để giảm nguy cơ tiếp xúc với khói. [Để lọc không khí, hãy cân nhắc sử dụng máy lọc không khí HEPA](#) dạng xách tay (bảo đảm là loại máy đó không tạo ra khí ozone) hoặc [tấm lọc loại MERV 13 hoặc cao hơn](#) cho hệ thống HVAC của quý vị.

9. Tôi có nên rời nhà tới nơi khác có không khí sạch hơn không?

Cách tốt nhất để tránh tiếp xúc với khói và COVID-19 là ở bên trong nhà. Làm theo các hướng dẫn trong phần Thắc Mắc Thường Gặp này là để giữ không khí trong nhà sạch hơn.

Quận Alameda đã lập một [Trung Tâm Không Khí Sạch Hơn](#). Tới một địa điểm có không khí sạch hơn nếu quý vị không thể bí kín nhà hoặc nếu xuất hiện khói trong khi thời tiết nóng và quý vị không thể ở trong nhà.

Nếu quý vị phải rời nhà, bảo đảm thực hành giãn cách tiếp xúc, che miệng và mũi khi ho, rửa tay thường xuyên, và luôn đeo khẩu trang và khăn che miệng và mũi để giảm lây lan COVID-19.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Giám Đốc Cơ Quan

Kimi Watkins-Tartt - Giám Đốc

Bác sĩ Nicholas Moss – Viên Chức Y Tế Tạm Thời

Liên Lạc

Sở Y Tế Cộng Đồng:
(510) 267-8000 Đường dây
chính

Thông Tin về COVID-19:
(510) 268-2101

www.acphd.org