

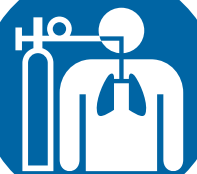
Cách Chuẩn Bị cho Mùa Khói Cháy Rừng

Các trận cháy rừng và khói là một phần bình thường của mùa hè tại British Columbia, nhưng các mùa của chúng ta có vẻ dài hơn và cực độ hơn. Chúng tôi không thể tiên đoán được khi nào sẽ xảy ra những trận cháy rừng lớn, để có thể chuẩn bị kỹ lưỡng nhất cho một mùa hè nhiều khói trước khi bắt đầu vào mùa này.



Giảm bớt mức tiếp xúc với khói cháy rừng là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của quý vị.

- Đa số mọi người ở trong nhà 90% thời gian, do đó lọc sạch không khí trong nhà thật quan trọng.
- Mua một máy lọc không khí xách tay dùng bộ lọc HEPA để lọc khói ra khỏi không khí trong nhà. Hãy khảo cứu để tìm loại thích hợp cho các nhu cầu của quý vị.
- Nếu quý vị có hệ thống sưởi thổi hơi nóng, hãy nói chuyện với hãng cung cấp dịch vụ của quý vị về những loại bộ lọc và cài đặt nào để sử dụng trong tình trạng nhiều khói.
- Biết tìm không khí trong sạch hơn ở đâu trong cộng đồng quý vị. Thư viện, trung tâm cộng đồng, và thương xá thường có không khí mát hơn, đã lọc.

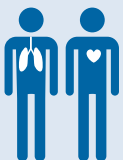


Đề ý biết những người nên thận trọng hơn.

Một số người có thể nhạy cảm hơn với khói, gồm cả những người bị bệnh kinh niên như suyễn, bệnh tim, hoặc tiểu đường, cũng như phụ nữ có thai, trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người lớn tuổi hơn, và những người bị gạt sang bên lề.

- Nếu quý vị hoặc người trong gia đình quý vị bị bệnh kinh niên, làm việc với bác sĩ của quý vị để lập một kế hoạch quản trị cho những lúc có nhiều khói.
- Nếu quý vị dùng các loại thuốc cứu cấp, hãy chắc chắn là có đủ lượng tiếp liệu ở nhà và luôn luôn đem theo quý vị trong mùa cháy rừng. Hãy có một kế hoạch rõ ràng để áp dụng nếu các loại thuốc cứu cấp của quý vị không thể kiểm soát được bệnh của quý vị.
- Nếu quý vị có thai hoặc đang chăm sóc cho trẻ sơ sinh qua những tháng mùa hè, hãy lập một kế hoạch để tối giảm mức tiếp xúc với khói.

NHỮNG NGƯỜI BỊ ẢNH HƯỞNG NHIỀU NHẤT



NGƯỜI BỊ BỆNH PHỔI/TIM
KINH NIÊN



PHỤ NỮ CÓ THAI



TRẺ SƠ SINH,
TRẺ NHỎ



NGƯỜI LỚN
TUỔI HƠN



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT bccdc.ca/wildfiresmoke



Đối với những người ở ngoài trời nhiều, vẫn có những cách giảm bớt mức tiếp xúc với khói và các ảnh hưởng của khói đối với sức khỏe.

- Nếu quý vị có nghề nghiệp làm ngoài trời, hãy xem các nguồn tài nguyên từ WorkSafe BC. <https://u.nu/4vl8>
- Nếu quý vị chăm sóc cho những nhóm trẻ em hoặc hoạch định sinh hoạt ngoài trời, hãy chắc chắn là tổ chức của quý vị có một kế hoạch dự phòng về khói.
- Quý vị càng hít thở nhiều thì càng hít vào nhiều khói. Đừng làm việc gì nặng nhọc để giảm bớt mức tiếp xúc với khói. <https://u.nu/u3j5d>



- Ở ngoài vùng Lower Mainland, hãy ghi danh với **Dịch Vụ Phúc Trình Phẩm Chất Không Khí** để nhận tin cảnh giác bằng văn bản (text) hoặc email. <https://u.nu/e3xtf>
- Ở trong vùng Lower Mainland, hãy ghi danh với **Dịch Vụ Phúc Trình Vùng Metro Vancouver** để nhận tin cảnh giác bằng email. <https://u.nu/7gwgj>
- Bản đồ **Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí và Sức Khỏe (AQHI)** nhắn tin cụ thể về sức khỏe. <https://u.nu/p-39>
- Cài đặt chương trình ứng dụng **AQHI Canada** trong khí cụ Android hoặc iOS của quý vị để theo dõi các khu vực của mình, và để nhận thông báo khi phẩm chất không khí thay đổi. <https://u.nu/6ce1>
- Nếu quý vị sống ở nơi không có tin tức AQHI, hãy xem bản đồ hiện hành về những mức tập trung phân tử vật thể li ti hay **PM_{2.5}**. <https://u.nu/lamf>
- **Tiên Đoán FireWork** cho thấy các bản đồ tác động của khói được tiên đoán cho 72 giờ kế tiếp. <https://u.nu/rmzk>
- **Bản đồ tỉnh bang Các Trận Cháy Rừng Đang Xảy Ra** theo dõi tình huống hiện thời. <https://u.nu/zsrj>
- Các trận cháy rừng cực độ thường xảy ra khi trời rất nóng, mà cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Hãy cài chương trình ứng dụng **WeatherCAN (Khí Hậu Canada)** để được thông báo về khói, nhiệt độ quá mức và các biến cố thời tiết quan trọng khác. <https://u.nu/an9l>

Có nhiều phương tiện để giúp quý vị hiểu các tác động của khói đối với phẩm chất không khí. Các nguồn thông tin đáng tin cậy có thể giúp bảo vệ quý vị.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

CẬP NHẬT LẦN CUỐI: THÁNG NĂM 2021 - VIETNAMESE

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT bccdc.ca/wildfiresmoke