**Плохое качество атмосферного воздуха**

Волны экстремальной жары в Массачусетсе могут приводить к высоким уровням озона, пыльцы и частиц в воздухе, таких как пыль, грязь, дым или капли жидкостей (аэрозольные частицы), которые настолько малы, что их можно вдыхать, что приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Плохое качество атмосферного воздуха может вызывать проблемы со здоровьем, особенно у людей, страдающих астмой, заболеванием легких или сердца, и может ухудшать симптомы астмы и аллергии.

Предполагается, что экстремальная жара, большое покрытие облаками и более высокая влажность в результате изменения климата будут увеличивать загрязнение воздуха в Массачусетсе.

**Кто подвержен более высокому риску?**

Некоторые люди могут подвергаться более высокому риску из-за места проживания, возможности доступа к официальной государственной информации, доступности ресурсов для подготовки и реагирования, а также возможных проблем со здоровьем, которые у них уже есть. К этим людям относятся:

* Дети до 5 лет и лица старше 65 лет
* Беременные женщины
* Лица с ограниченной трудоспособностью
* Лица с фоновыми медицинскими состояниями, такими как заболевания сердца, астма, заболевания легких и аллергии дыхательных путей
* Темнокожие люди и представители расовых меньшинств из-за систематического расизма
* Лица, не говорящие или плохо говорящие по-английски, которые могут не получать экстренные сообщения на своем родном языке
* Лица, живущие в районах с интенсивным дорожным движением
* Люди, работающие или тренирующиеся на улице

**Что мы можем сделать?**

* Сократите распространенные триггеры астмы дома, такие как пассивное курение, пыль, шерсть и перхоть животных, а также плесень.
* Используйте портативные воздушные фильтры или кондиционеры воздуха, если они у вас есть.
* Поддерживайте в помещении влажность на уровне 30–50 % с помощью кондиционеров воздуха, вентиляторов или осушителей, если это возможно.
* Спросите у врача, как распознать симптомы сезонной аллергии и применять соответствующие лекарственные препараты.
* В дни с высоким уровнем загрязнения воздуха или высоким содержанием пыльцы в воздухе ограничивайте время на улице.
* Попросите в школах и лагерях снизить воздействие общих триггеров астмы на детей, например воздействие транспортных средств на холостом ходу в очередях на посадку и высадку.
* Знайте о качестве воздуха вокруг вас — проверьте [индекс качества воздуха](http://www.airnow.gov/) в вашем районе.
* По возможности ходите пешком, ездите на велосипеде или пользуйтесь общественным транспортом.
* Когда используете машину, не оставляйте ее на холостом ходу дольше, чем необходимо.
* [Знайте признаки обезвоживания и перегрева](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration).

**Узнайте больше по адресу mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Телефон: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)