



Плохое качество атмосферного

Волны экстремальной жары в Массачусетсе могут приводить к высоким уровням озона, пыли 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.



Плохое качество атмосферного

- 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.
- Узнайте о качестве воздуха вокруг вас — проверьте [индекс качества воздуха](#) в вашем районе.
- По возможности ходите пешком, езьте на велосипеде или пользуйтесь общественным транспортом.
- Когда используете машину, не оставляйте ее на холостом ходу дольше, чем необходимо.
- [Узнайте признаки обезвоживания и перегрева.](#)