

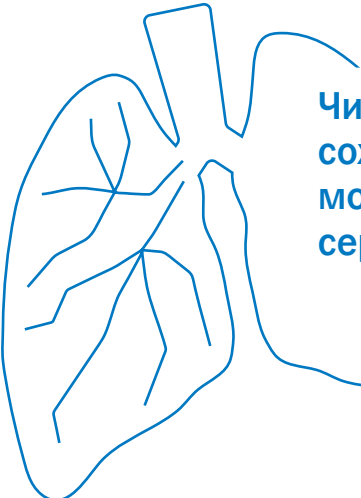
# ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА

## КАК ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ОКАЗЫВАЕТ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

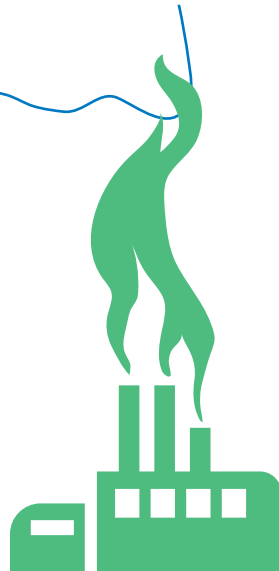
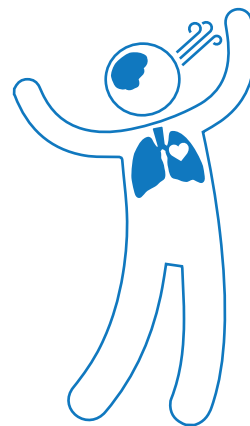
Воздух не всегда кажется загрязненным, когда на самом деле он таковым является. Иногда люди не способны видеть, но способны испытывать последствия загрязненного воздуха: головные боли, кашель и одышка могут быть вызваны загрязнением. Вдыхание загрязненного воздуха может приводить к приступам астмы, аллергии, сердечным приступам и инсультам. Подверженность загрязненному воздуху в течение длительного периода времени может нанести вред организму, который даст знать о себе в более позднем возрасте, например, в виде онкологического заболевания или проблем с мышлением и запоминанием.

Загрязнение воздуха наносит наибольший вред младенцам и маленьким детям. Вдыхание загрязненного воздуха может препятствовать полноценному развитию легких ребенка. Вследствие чего детям будет сложнее думать и учиться.

Когда загрязненный воздух приводит к заболеваниям человека, он способен привести к возникновению и других побочных проблем. Из-за болезней дети могут плохо учиться в школе. А взрослые – пропускать работу. Такая ситуация также может привести к увеличению расходов на оплату услуг врачей, стоимости лекарств или другого лечения, а также более частым пребываниям в стационаре.



Чистый воздух играет важную роль в сохранении здоровья. Загрязнение воздуха может привести к нанесению вреда легким, сердцу и головному мозгу.



Причиной загрязнения воздуха в штате Орегон являются различные источники, включая выхлопные трубы на транспортном и строительном оборудовании, дымовые трубы на фабриках и дымоходы в частных домах.

### ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА

Лесные пожары и методы ведения сельского хозяйства также являются причинами загрязнения воздуха. Кроме того, загрязненный воздух попадает в наши легкие в результате нашей повседневной деятельности, такой как приготовление пищи, уборка, протирание пыли, вождение автомобиля, отопление дома или даже использование свечей и благовоний.

Основываясь на данных национальных исследований, известно, что дизельные выхлопы, древесный дым и токсичные загрязняющие вещества в результате промышленной деятельности являются источниками серьезных проблем загрязнения воздуха в штате Орегон. Местные жилые районы сталкиваются с различными проблемами загрязнения воздуха в зависимости от интенсивности дорожного движения и уровня развитости промышленной деятельности, а также от количества домов, в которых для отопления используются дрова.

## ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА В ШТАТЕ ОРЕГОН

В штате Орегон установлена целая сеть датчиков, наблюдающих за наличием некоторых видов загрязняющих частиц. Объявление «дня опасного уровня загрязненности воздуха», как правило, означает, что смог (озон) или сажа (выраженная в РМ 2.5) достигает уровня, который может нанести вред здоровью на большой территории города или округа. Эти предупреждения важны, однако они не предоставляют местным жителям информацию о реальном уровне загрязненности воздуха, который может быть более опасен в определенных районах в связи со строительством, развитостью промышленности или дорожным движением.



### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Вы можете предпринять некоторые шаги, чтобы защитить себя и свою семью от последствий загрязненности воздуха. Загрязненный воздух состоит из газов и высокодисперсных частиц (сажи). В целях контроля различных видов загрязнения используются различные средства защиты.

Одним из наиболее опасных и распространенных видов загрязняющих веществ является сажа, или частица РМ 2.5. Эти частицы являются результатом сжигания древесины или топлива. Они настолько малы, что их невозможно разглядеть. Эти частицы могут оседать глубоко в легких, а затем попадать в кровоток. Эти частицы способны также проникать сквозь защитные маски для лица.

Штат Орегон нуждается в более строгом регулировании уровня загрязненности воздуха вследствие использования дизельных двигателей, сжигания древесины и деятельности промышленных объектов в местных жилых районах с тем, чтобы обеспечить защиту здоровья местных жителей.

### ИНФОРМАЦИЯ О ЗАЩИТНЫХ МАСКАХ ДЛЯ ЛИЦА

Если вы болеете астмой, испытываете проблемы с дыханием или у вас имеются сердечные заболевания, попробуйте во время нахождения на открытом воздухе использовать респираторную маску, когда в воздухе наблюдается дым.

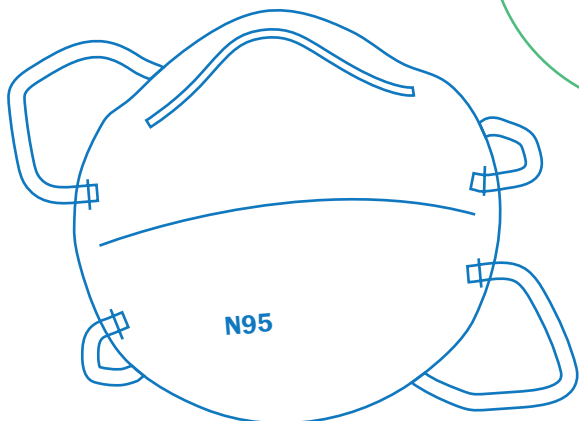
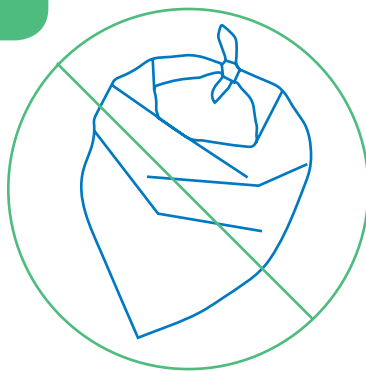
Используйте маску под названием N95 или N100, которые способны улавливать опасные частицы.

Выбирайте маски, имеющие две лямки, которые закрепляются на затылке, и плотно облегающие нос и подбородок.

Детям требуется использовать специальные маски меньшего размера.

Если вы испытываете проблемы с сердцем и легкими, а маска оказалась неудобна или вам трудно в ней дышать, посоветуйтесь с врачом относительно целесообразности ее использования.

Банданы и хирургические маски не способны обеспечить защиту от опасных частиц.



## ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗАЩИТУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Ежедневно проверяйте уровень загрязнения воздуха на веб-сайте [airnow.gov](http://airnow.gov).

Избегайте физических упражнений на открытом воздухе в дни с высокой загрязненностью воздуха.

Избегайте физических упражнений вблизи интенсивного движения транспорта.



## ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗАЩИТУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ

Регулярно протирайте пыль тканью, смоченной водой.

Для циркуляции воздуха на кухне и в ванной комнате используйте вентиляторы.

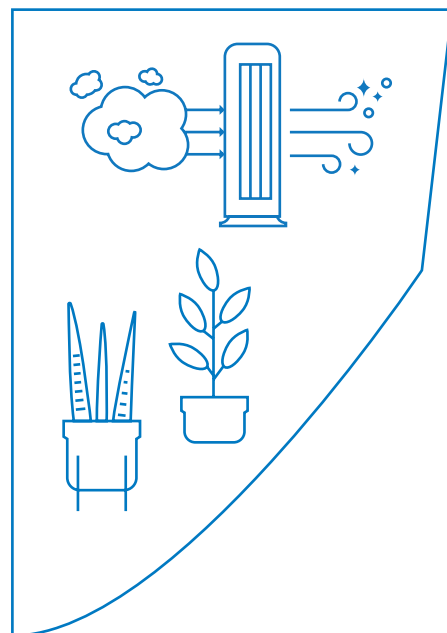
Включите оконный кондиционер с чистым фильтром и закройте заслонку, ограничивающую приток воздуха с улицы, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха внутри комнаты.

Вовремя проводите замену фильтров обогревателей.

В целях ограничения попадания загрязненного воздуха вовнутрь помещения снимайте обувь на входе в него.

Приобретите домашние растения, которые помогут сохранить воздух в помещении чистым.

Используйте воздушные фильтры высокой эффективности (HEPA), соответствующие площади жилой комнаты. Не используйте генераторы озона.



## СОКРАТИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Вместо использования автомобиля, отправляйтесь на велосипеде, пешком или на автобусе.

При управлении автомобилем глушите двигатель, если вы сделали остановку вне полосы движения более чем на 10 секунд.

В дни опасного уровня загрязненности воздуха заправляйте автомобиль в вечернее время, когда излучение солнца наименее интенсивное.

Особенно в дни опасного уровня загрязненности воздуха избегайте использования газонокосилок.

Используйте экологически чистые растворы для уборки, в состав которых входит уксус, пищевая сода и мыло.

Прекратите использование или произведите замены дровяных печей.

Избегайте использования аэрозольных баллончиков. Вместо них используйте бутылки с дозатором.

Избегайте хранения растворителей для краски, красок и других материалов для технических нужд в помещении. Выбирайте краски с маркировкой «Low VOC» (низкое содержание летучих органических соединений).

Особенно в дни опасного уровня загрязненности воздуха избегайте курения, использования дровяных печей и костров, свечей, благовоний, жарки или поджаривания пищи на открытом огне.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ

Примите участие в работе группы местного сообщества, занимающейся вопросами улучшения качества воздуха.

