

Những Nguy Cơ Về Sức Khỏe Do

Tiếp Cận Với Khói

Khói có hại cho tôi không?

Nếu là một người khỏe mạnh, thông thường thì quý vị sẽ không có nhiều nguy cơ bị bệnh vì khói. Tuy nhiên, ngay cả những người lớn và trẻ em khỏe mạnh cũng vẫn có thể bị ảnh hưởng của khói, và phải cẩn thận phòng bệnh. Những người có nhiều nguy cơ bị ảnh hưởng khói bao gồm những người có bệnh tim hoặc bệnh phổi, như suy tim xung huyết, bệnh nghẽn đường hô hấp kinh niên, khí thũng, hoặc suyễn. Trẻ em và người lớn tuổi cũng dễ bị bệnh vì khói thuốc hơn những người khác.

Làm sao biết được tôi bị ảnh hưởng của khói?

Quý vị có thể cảm thấy rất cổ họng, ho, xoang mũi bị kích thích, nhức đầu, sổ mũi, khó chịu bao tử hoặc xốn mắt. Những người lớn và trẻ em bị bệnh phổi có thể cảm thấy khó hít thở được sâu và mạnh như bình thường, và còn có thể bị ho hoặc hụt hơi thở. Những người bị bệnh suyễn hoặc viêm phế quản kinh niên có thể cảm thấy các triệu chứng trở nặng hơn.

Nếu các triệu chứng ho, thở khò khè, ngực bị thắt chặt, khó thở, hoặc nôn mửa tái phát nhiều lần, quý vị nên đến bác sĩ để được điều trị ngay.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân?

Hãy dùng trí phán đoán bình thường. Nếu bên ngoài có khói, thì đó là lúc quý vị và các con nên ở trong nhà, giảm bớt các vận động thể lực và sinh hoạt bên ngoài. Nếu cảm thấy có bất cứ triệu chứng nào liệt kê trên đây—rất cổ họng, ho, xoang mũi bị kích thích, nhức đầu, sổ mũi, khó chịu bao tử hoặc xốn mắt—thì quý vị và các con nên ở trong nhà.

Nếu được khuyên nên ở trong nhà, quý vị nên đóng kín các cửa sổ, cửa ra vào và các lỗ thông gió. Mở máy điều hòa không khí trong nhà, nếu có. Đóng các đường ống hút gió bên ngoài vào, và giữ các tấm lọc gió được sạch. Nếu không có máy điều hòa không khí mà nhiệt độ bên ngoài quá cao, quý vị nên đến những nơi có máy lạnh để tránh nóng.

Nếu bị suyễn, quý vị nên nhớ uống thuốc đúng theo lời dặn của bác sĩ. Nếu bác sĩ dặn phải đo mức độ hô hấp, quý vị nên nhớ làm như vậy. Gọi bác sĩ nếu các triệu chứng của quý vị trở nặng.

Làm sao tôi có thể biết được khi nào mức độ khói trở nên nguy hiểm?

Nói chung, tầm nhìn càng giảm thì khói càng nhiều. Dùng tầm nhìn để định mức độ khói của các đám cháy rừng hoặc cháy cỏ hoang, và phỏng chừng mức độ trong sạch của không khí.

Muốn biết thêm chi tiết, xin viếng trang nhà của **Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara** tại www.sccphd.org hoặc gọi **Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế Công Cộng**, số **408.885.3980**.

Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



www.sccphd.org | **Tận tâm phục vụ cho sức khỏe cho toàn thể cộng đồng**

Sở Y Tế Công Cộng thuộc Santa Clara Valley Health & Hospital System, do Hạt Santa Clara chủ quản và điều hành.