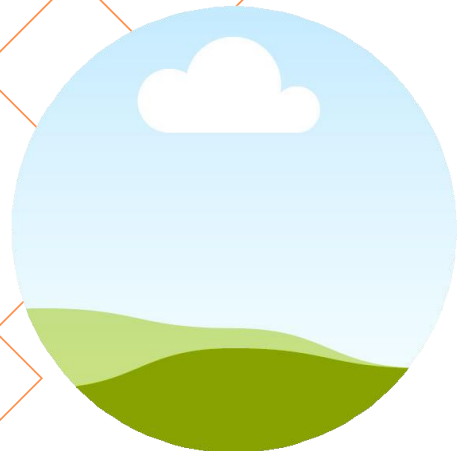




Town of Name

Για πληροφορίες, καλέστε
555-555-5555, ή
επισκεφθείτε το
ourwebsite@town.com

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΑΕΡΑ

Τα κλιματικά μοντέλα προβλέπουν ότι η κλιματική αλλαγή θα αυξήσει τους καύσωνες και την ατμοσφαιρική ρύπανση τα επόμενα χρόνια. Η ζέστη, η κίνηση των οχημάτων και οι δασικές πυρκαγιές επιδεινώνουν το πρόβλημα.

Τα άτομα με άσθμα, καθώς και με άλλα αναπνευστικά και καρδιαγγειακά νοσήματα, διατρέχουν υψηλό κίνδυνο κατά τις περιόδους επιδείνωσης της ποιότητας του αέρα. Οι ηλικιωμένοι, τα μικρότερα παιδιά και όσοι εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους διατρέχουν επίσης υψηλό κίνδυνο..

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Μειώστε τα ερεθίσματα άσθματος στο σπίτι: καπνός, σκόνη, τρίχωμα ζώων, μούχλα.
- Χρησιμοποιήστε φίλτρα αέρα ή κλιματισμό.
- Διατηρήστε την εσωτερική υγρασία στο 30-50% (με κλιματιστικά ή αφυγραντήρες).
- Περιορίστε τις μετακινήσεις έξω τις ημέρες με υψηλή ρύπανση ή γύρη.
- Προτιμήστε περπάτημα, ποδήλατο ή MMM.
- Μάθετε τα σημάδια αφυδάτωσης και θερμικής εξάντλησης.

Αν έχετε συμπτώματα λοίμωξης, επικοινωνήστε με γιατρό ή κέντρο υγείας.



Η παρούσα έκδοση χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο των ακόλουθων συμφωνιών συνεργασίας: της Συμφωνίας Συνεργασίας για την Ετοιμότητα σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στη Δημόσια Υγεία (PHER) και της Συμφωνίας Συνεργασίας για το Πρόγραμμα Ετοιμότητας Νοσοκομείων (HPP), από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) και/ή τη Διοίκηση Στρατηγικής Ετοιμότητας και Αντίδρασης (ASPR). Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν εκφράζει απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των CDC και/ή της ASPR.

ΠΗΓΗ: Υπουργείο Δημόσιας Υγείας Massachusetts