

ปกป้องตัวเอง เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่ ถูกไฟไหม้

หลีกเลี่ยง พิ่วสัมพัทธ์กับซี

เก้าและการถูกบาดที่อาจเกิดขึ้นได้ โดย
การปี ดคลุมตัวให้มิดชิด!²

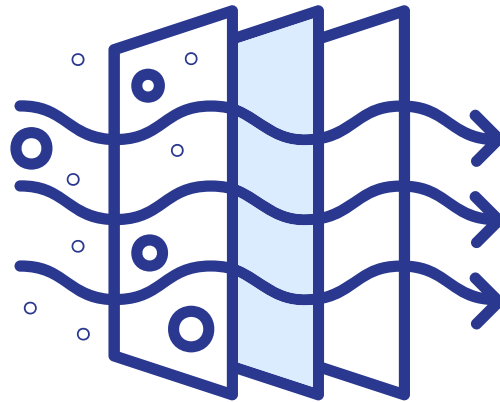
- แวนตานีรภัย หากอยู่บริเวณซีเก้า
- ถุงมือที่เหนียวทน
- เสื้อแขนยาว
- กางเกงขายาว
- รองเท้าหุ้มนี้ วเท้า ที่แข็งแรงทนทาน
- หน้ากากที่เหมาะสม:

ใครก็ตามที่ทำความสะอาดในพื้นที่
ที่เกิดไฟไหม้ควรใช้หน้ากาก
ป้องกันระบบหายใจ **พี100** ที่ได้รับ
การรับรองจาก **NIOSH*** เท่านั้น

อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ
พี**100**กรองอนุภาคในอากาศ (เช่น
ฝุ่น ละออง หมอกควัน ก๊าซ และไอ
ระเหย) ได้

>99.97%

และมี ความทนทานต่อ น้ำมันเป็ นอู
ย่างดีมาก



ตัวกรอง **พี100**
เพียงอย่างเดียว
ไม่สามารถ
ป้องกันไอระเหย
ได้....



มองหาตัวกรอง **พี100** ที่ใช้
ร่วมกับตลับกรองถ่านกัมมันต์
โดยเฉพาะเพื่อกรองก๊าซและไอ
ระเหยอันตรายได้มากขึ้น!



แหล่งที่มา

1. "Wildfire Smoke", LA County
2. "Protecting Public Health from Home and Building Fire Ash". (2025). CA EPA.
3. "Approved Particulate Filtering Facepiece Respirators". (2024). CDC.



Scan Here
to learn more
about Clean Air SGV
and other APIFM
programs!



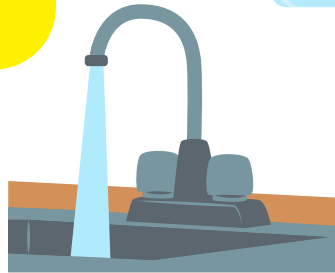
ข้อเสนอแนะในการทำความสะอาด บริเวณพื้นที่ ที่ถูกไฟไหม้

หลีกเลี่ยงกิจกรรมทางกายที่เหนื่อยล้า ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้; พักผ่อนบ่อยๆ และหยุดพักเป็น ระยะเวลา

การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายของคุณรับมือกับคุณภาพอากาศที่ไม่ดีได้ยากขึ้น ¹



พยายามจำกัดเวลาในการอยู่ภายนอกอาคารโดยเฉพาะในบริเวณที่มีควันหนาแน่น



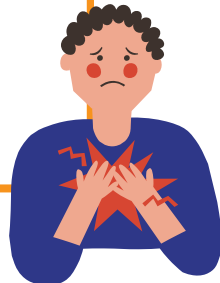
ดื่มน้ำบรรจขวดให้มากๆ เพื่อช่วยชำระล้างปอดและขับสารพิษออก และหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ ชั่งนึ่ง ²

หากพื้นที่ของคุณ เพิ่งมีการยกเลิกประกาศห้ามดื่มน้ำ ให้เปิดน้ำ จากก๊อกนี้ ทุกก๊อกเป็น เวลา 10 นาที หรือจนกว่าน้ำ จะไหลออกมาใส

ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที

หากคุณเริ่มจะ

- รู้สึกเวียนหัว
- มีปัญหาในการหายใจ
- มีอาการหายใจลำบาก หรือ
- มีอาการแน่นหน้าอก ¹

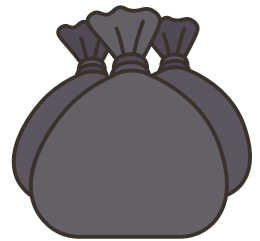


พ่นละอองน้ำ บางๆลงบริเวณต่างๆ ก่อนจะกวาดเบาๆ และตามด้วยการถูพื้นแบบเปีย ยก



ระวังอย่าให้ขี้เถ้าลอยฟุ้งในอากาศ

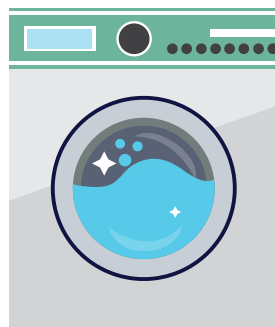
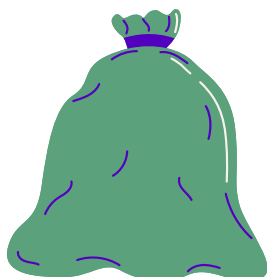
ใส่ถุง 2 ชั้นและมัดปากถุง เพื่อป้องกันเขม่าและขี้เถ้าฟุ้งกระจาย ³



หลังการทำความสะอาด:

ขณะที่ออกมา ควรเก็บเสื้อผ้าและรองเท้าใส่ถุงก่อนขึ้นยานพาหนะใดๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของสารปนเปื้อน

ก่อนออกมา ให้ใช้ผ้าเช็ดเปีย ยกซบเบาๆ และขจัดสารปนเปื้อน เช่น ขี้เถ้าและเศษซากออกจากผิวหนังและเส้นผมของคุณ



ซักเสื้อผ้าให้สะอาด ให้ปราศจากกลิ่น และอบน้ ้าทันที ³