

MÁY LỌC KHÔNG KHÍ HÚT KHÓI

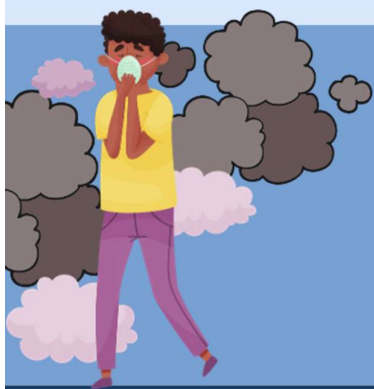
HEN SUYỄN

Hen suyễn là tình trạng bệnh phổi lâu dài gây ra khó thở. Người mắc bệnh hen suyễn thường thở khò khè, ho, khó thở và tức ngực.

Các tác nhân gây hen suyễn có thể gây ra các cơn suyễn. Các tác nhân gây hen suyễn phổ biến là khói thuốc lá, khói cháy rừng, ô nhiễm không khí ngoài trời và nấm mốc.



Hình ảnh do Children's Hospital of Richmond at VCU cung cấp



KHÓI CHÁY RỪNG

Tình trạng cháy rừng thường xuyên xảy ra ở California. Khói từ đám cháy rừng sẽ khiến không khí trở nên **không an toàn** để thở. Hít phải khói có thể khiến bệnh hen suyễn trở nên trầm trọng hơn.

Cách tốt nhất để tránh khói cháy rừng là **ở trong nhà và đóng cửa ra vào cùng cửa sổ.**

Vật dụng nào có thể giúp bạn đối phó với đám cháy rừng

MÁY LỌC KHÔNG KHÍ

Máy lọc không khí hay máy làm sạch không khí là một loại máy được trang bị quạt và bộ lọc. Quạt sẽ hút không khí ô nhiễm vào và giữ lại phần lớn không khí ô nhiễm trong bộ lọc. Sau đó, quạt sẽ đẩy không khí sạch hơn ra ngoài để bạn hít thở. **Hãy bật máy lọc không khí để không khí trong nhà luôn trong lành.**

- **Máy lọc không khí cơ học** là loại máy lọc tốt nhất vì làm sạch không khí hiệu quả và không tạo ra bất kỳ hóa chất độc hại nào.
- Hãy chọn máy lọc không khí có kích thước phù hợp với kích thước của các phòng mà bạn sẽ sử dụng nhiều nhất.



KHẨU TRANG

- Nếu ra khỏi nhà, việc đeo khẩu trang sẽ giúp bạn ít hít phải ÷ khói hơn.
- Hãy sử dụng **khẩu trang N95 được NIOSH khuyến dùng**. Loại khẩu trang này cũng hữu ích để ngăn chặn sự lây lan của COVID.
- Trẻ em chỉ nên đeo khẩu trang nếu trên 2 tuổi và có thể cho bạn biết nếu chúng cảm thấy không thoải mái.