**Cháy Rừng và Chất Lượng Không Khí Trong Nhà (IAQ)**

[*(Thông tin liên quan bằng tiếng Anh)*](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/wildfires-and-indoor-air-quality-iaq)

**Chuẩn Bị Sơ Tán**

* [Biết cách bạn sẽ nhận được báo động khẩn cấp và cảnh báo sức khỏe.](https://www.epa.gov/natural-disasters/general-information-disaster-preparedness-and-response#báo động)
* Biết các tuyến đường sơ tán của bạn.
* [Thu thập các tiếp liệu khẩn cấp](https://www.ready.gov/build-a-kit), bao gồm [mặt nạ phòng độc N95](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-10/respiratory-protection-no-niosh_0.pdf).
* Có sẵn nguồn cung cấp thực phẩm và thuốc ít nhất trong 5 ngày.
* Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về những việc cần làm nếu bạn bị bệnh tim hoặc phổi. Nếu bạn bị hen suyễn, hãy đảm bảo rằng bạn có một [kế hoạch hành động chữa bệnh hen suyễn](https://www.epa.gov/asthma/asthma-action-plan).
* [Biết cách bạn sẽ giao tiếp với gia đình hoặc các thành viên khác trong gia đình của bạn.](https://www.ready.gov/make-a-plan)

**\*\*\*GHI CHÚ 16/6/2021:**Thông tin bổ sung bằng tiếng Anh về đại dịch COVID-19 có thể được tìm thấy trong [*Chiến Lược Y Tế Công Cộng để Giảm Tiếp Xúc với Khói Lửa trong Đại Dịch COVID-19*](https://www.cdc.gov/disasters/covid-19/reduce_exposure_to_wildfire_smoke_covid-19.html)  và trong [trang Cập Nhật Sau Khi Xuất Bản của Hướng Dẫn Về Cháy Rừng](https://www.airnow.gov/wildfire-guide-post-publication-updates/).**\*\*\***

Trong thời gian cháy rừng, khói có thể làm cho không khí ngoài trời không thể thở được. Các quan chức địa phương có thể khuyên bạn nên ở trong nhà khi có khói. Bạn nên biết rằng một số khói từ bên ngoài có thể xâm nhập vào nhà của bạn và khiến việc hít thở không khí trong nhà cũng không tốt cho sức khỏe.

Nếu bạn ở gần đám cháy, bản thân ngọn lửa cũng như khói và tro bụi dày đặc, có thể gây ra những rủi ro nghiêm trọng, tức thì cho sự an toàn và sức khỏe của bạn. Bạn và gia đình nên chuẩn bị sơ tán ngay lập tức nếu được yêu cầu. Xa hơn đám cháy rừng, bạn có thể tiếp xúc với khói ngay cả khi ngọn lửa ở rất xa

Khói được tạo thành từ một hỗn hợp phức tạp của khí và các hạt mịn sinh ra khi gỗ và các vật liệu hữu cơ khác cháy. Mối đe dọa sức khỏe lớn nhất từ ​​khói là từ các hạt nhỏ mịn. Những hạt cực nhỏ này có thể xâm nhập vào mắt và hệ thống hô hấp của bạn – cho dù bạn ở ngoài trời hay trong nhà, nơi chúng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như bỏng rát mắt, chảy nước mũi và các bệnh như viêm phế quản. Các hạt mịn cũng có thể làm trầm trọng thêm các bệnh mãn tính về tim và phổi - và thậm chí có thể dẫn đến tử vong sớm ở những người mắc các bệnh này.

Nếu bạn khỏe mạnh, bạn thường không gặp rủi ro lớn khi tiếp xúc với khói trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, bạn nên tránh hít thở khói – cả ngoài trời và trong nhà – nếu bạn có thể chịu được. Tìm hiểu thêm về [ảnh hưởng sức khỏe của khói lửa do cháy rừng](https://www.airnow.gov/air-quality-and-health/how-smoke-from-fires-can-affect-your-health/).(Bằng Tiếng Anh)

Trang này cung cấp thông tin hữu ích để bạn giảm tiếp xúc với khói lửa trong nhà.

**Trên trang này:**

* Khói Lửa Ảnh Hưởng Đến Chất Lượng Không Khí Trong Nhà Như Thế Nào?
* Tôi Có Thể Làm Gì Bây Giờ Để Bảo Vệ Gia Đình Tôi Khỏi Khói Lửa Do Cháy Rừng?
* Tôi Có Thể Làm Gì Trong Sự Kiện Khói Lửa Do Cháy Rừng Để Giảm Mức Tiếp Xúc Với Khói Trong Nhà của Gia Đình Tôi?
* Tôi Có Thể Làm Gì Sau Sự Kiện Khói Lửa Do Cháy Rừng để Bảo Vệ Gia Đình Mình Khỏi Bị Tro Bên Trong Nhà?
* Tài Nguyên Bổ Sung

**Trên các trang khác (bằng tiếng Anh):**

* [Tạo Phòng Sạch để Bảo Vệ IAQ Trong Trận Cháy Rừng](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire)
* [Cháy Rừng và Chất Lượng Không Khí trong Nhà Ở Trường Học và Tòa Nhà Thương Mại](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/wildfires-and-indoor-air-quality-schools-and-commercial-buildings)

**Khói Lửa Ảnh Hưởng Đến Chất Lượng Không Khí Trong Nhà Như Thế Nào?**



              Các cách mà không khí ngoài trời có thể vào nhà

Không khí ngoài trời, bao gồm các hạt mịn từ khói do cháy rừng, có thể xâm nhập vào nhà bạn theo một số cách:

* thông qua các cửa sổ và cửa ra vào mở, được gọi **là thông gió tự nhiên**.
* thông qua **các thiết bị thông gió cơ học**như quạt trong phòng tắm hoặc nhà bếp để thông gió ra ngoài trời, hoặc hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (HVAC) với bộ phận hút không khí trong lành.
* thông qua các khe hở nhỏ, các mối nối, vết nứt, và xung quanh các cửa sổ và cửa ra vào đã đóng kín thông qua một quá trình được gọi là**xâm nhập.**

Khói do cháy rừng có thể ảnh hưởng khác nhau đến chất lượng không khí trong nhà (IAQ) của bạn tùy thuộc vào độ gần của đám cháy và mật độ của khói. Dưới đây là một số tình huống bạn có thể gặp phải và các hành động bạn có thể thực hiện trong mỗi tình huống:



Ngọn lửa đang cháy gần các tòa nhà ở Los Angeles, CA

**Nếu đang có đám cháy trong khu vực của bạn và nó rất gần nhà bạn:**

Tốt nhất có thể là sơ tán. Đám cháy có thể lan nhanh và khói có thể khiến người ta khó nhìn thấy trong khi di tản. Ngoài ra, gần như không thể ngăn khói dày đặc tích tụ trong không khí bên trong nhà. Hãy chú ý theo dõi các cảnh báo khẩn cấp tại địa phương để biết khi nào cần sơ tán.



Mức khói cao từ một đám cháy rừng phía xa ở San Francisco, CA

**Nếu có một đám cháy đang hoạt động đủ gần để tạo ra mức khói cao, nhưng ngọn lửa không đe dọa ngôi nhà của bạn:**

Khói có thể xâm nhập vào nhà của bạn, khiến bạn khó thở hơn. Tìm hiểu thêm về [những việc cần làm](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/wildfires-and-indoor-air-quality-iaq#_Tôi_Có Thể_Làm Gì_2) trong tình huống này và [cách chuẩn bị](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/wildfires-and-indoor-air-quality-iaq#_Tôi_Có Thể_Làm Gì) cho nó. Nếu có đám cháy đang hoạt động trong khu vực của bạn, hãy theo dõi tin tức địa phương của bạn, trang web của EPA  [AirNow](https://airnow.gov/) hoặc trang web chất lượng không khí của tiểu bang của bạn để biết thông tin cập nhật.



Khói do cháy rừng băng ngang qua Hoa Kỳ theo dòng chảy mạnh của không khí. Các khu vực đang bị cháy được phác họa bằng màu đỏ. Công trạng hình ảnh: NASA

**Bạn có thể nghe nói là khói từ một đám cháy rừng rất xa đã lan đến cộng đồng của bạn, ngay cả khi nó ở cách xa hàng nghìn dặm.**

Mặc dù điều này có thể xảy ra, nhưng lượng khói có thể đến cộng đồng của bạn từ khoảng cách xa như vậy có thể là rất nhỏ và có thể bị lu mờ bởi các nguồn ô nhiễm hạt mịn tại địa phương. Trong tình huống này, bạn có thể theo dõi chất lượng không khí ngoài trời tại địa phương của mình trên [AirNow.gov](https://airnow.gov/) và [quản lý chất lượng không khí trong nhà](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/inside-story-guide-indoor-air-quality#outdoor-airhttps://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/inside-story-guide-indoor-air-quality) như bình thường.

**Tôi Có Thể Làm Gì Bây Giờ Để Bảo Vệ Gia Đình Tôi Khỏi Khói Lửa Do Cháy Rừng?**

Nếu bạn sống trong khu vực có nguy cơ cháy rừng cao, hãy thực hiện các bước ngay bây giờ để chuẩn bị cho mùa cháy. Chuẩn bị cho mùa cháy là đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe của trẻ em, người lớn tuổi và những người bị bệnh tim hoặc phổi. Tờ [Thông Tin Chuẩn Bị cho Mùa Cháy](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-10/prepare-for-fire-season.pdf) mô tả các bước chính mà bạn nên làm để đảm bảo rằng bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để bảo vệ sức khỏe của gia đình mình trong trường hợp xảy ra cháy rừng. [Cách Chuẩn Bị cho Một Trận Cháy Rừng của FEMA](https://www.fema.gov/media-library-data/1409003859391-0e8ad1ed42c129f11fbc23d008d1ee85/how_to_prepare_wildfire_033014_508.pdf) cung cấp thêm chi tiết về cách bảo vệ bản thân và tài sản của bạn.

**Cân nhắc mua máy làm sạch không khí di động hoặc Bộ lọc HVAC hiệu quả cao**

Bạn có thể quyết định mua máy làm sạch không khí di động hoặc bộ lọc hệ thống HVAC hiệu quả cao như một phần trong quá trình chuẩn bị của bạn để giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà của bạn khi xảy ra sự kiện khói do cháy rừng.

Nếu bạn quyết định mua một **máy làm sạch không khí**, di động, hãy chọn một máy có kích thước phù hợp với căn phòng mà bạn sẽ sử dụng nó. Đảm bảo máy lọc không khí di động không tạo ra khí ôzôn.

Nếu không có máy làm sạch không khí di động hoặc giá cả phải chăng, bạn có thể chọn sử dụng **máy làm sạch không khí tự làm (DIY)**. Máy làm sạch không khí tự làm được chế tạo bằng cách gắn bộ lọc cho lò sưởi vào quạt hộp bằng băng keo, giá đỡ, hoặc dây cao su bungee, và có thể dùng như một giải pháp thay thế tạm thời cho các máy làm sạch không khí thương mại. Tại thời điểm này, có rất ít dữ liệu về cách máy làm sạch không khí DIY lọc các hạt khói tốt như thế nào. **EPA không khuyến nghị việc sử dụng thường xuyên máy làm sạch không khí DIY như một giải pháp thay thế lâu dài cho các sản phẩm có hiệu suất đã biết (chẳng hạn như máy làm sạch không khí di động bán sẵn trên thị trường).**

[Đồ Họa Thông Tin về việc Tự Làm Máy Làm Sạch Không Khí để Giảm Khói Do Cháy Rừng Trong Nhà (pdf)](https://www.epa.gov/system/files/documents/2021-09/diy-air-purifier-infographic_final.pdf)

**Mẹo - Nếu Bạn Chọn Sử Dụng Máy Làm Sạch Không Khí Tự Làm**

Có nhiều cách để Lắp ráp một máy lọc không khí tự làm. Một số thiết kế phổ biến là đặt một bộ lọc tựa sát vào quạt, hai bộ lọc dán cùng với bìa cứng để tạo thành một hình tam giác tựa vào quạt, hoặc thậm chí nhiều bộ lọc hơn dán vào quạt để tạo thành một khối lập phương. Bộ Sinh Thái Washington và các Bộ Lạc Liên Bang của Khu Bảo Tồn Colville đã đăng các video hướng dẫn để giúp người dùng chế tạo máy làm sạch không khí Tự làm: [thiết kế một bộ lọc](https://www.youtube.com/watch?v=ujUFj2G9_-Y) và [thiết kế hai bộ lọc](https://www.youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws).

Để tối đa hóa khả năng lọc, hãy chọn bộ lọc hiệu suất cao, tốt nhất là Giá Trị Báo Cáo Hiệu Quả Tối Thiểu Được Xếp Hạng (MERV) từ 13 trở lên và căn chỉnh các mũi tên trên bộ lọc với hướng của luồng không khí đi qua quạt. Cố gắng gắn cho kín giữa quạt và bộ lọc.

Nếu bạn sử dụng máy lọc không khí tự làm, hãy làm theo các mẹo an toàn sau:

* Sử dụng quạt hộp kiểu mới hơn (2012 trở lên) và tìm loại có nhãn an toàn UL hoặc ETL. Các mô hình mới hơn này có thêm các tính năng an toàn. Quạt được chế tạo trước năm 2012 có thể có nguy cơ hỏa hoạn. Nếu bạn phải sử dụng một chiếc quạt được sản xuất trước năm 2012, đừng để nó không có người trông coi hoặc sử dụng nó trong khi đang ngủ.
* Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất quạt hộp, có thể bao gồm: không bỏ mặc trẻ em không có người trông coi khi sử dụng quạt; Không sử dụng một dây điện nối dài; không sử dụng quạt bị hỏng hoặc bị trục trặc; và đảm bảo rằng có các thiết bị báo khói đang hoạt động trong toàn bộ ngôi nhà.
* Chuẩn bị sẵn các bộ lọc bổ sung và thay bộ lọc khi nó có vẻ bẩn hoặc bắt đầu tỏa ra mùi khói. Trong các sự kiện khói, có thể phải thay bộ lọc vài tuần hoặc vài ngày một lần.
* Máy làm sạch không khí tự làm có lẽ hiệu quả nhất trong một căn phòng nhỏ, nơi bạn dành nhiều thời gian, chẳng hạn như phòng ngủ.

Nếu bạn quyết định mua một **bộ lọc HVAC hiệu quả cao** để tăng khả năng lọc, hãy chọn một bộ lọc có xếp hạng MERV 13 hoặc xếp hạng cao mà quạt hệ thống và khe đựng bộ lọc của bạn có thể chứa được. Bạn có thể cần tham khảo ý kiến ​​của kỹ thuật viên HVAC chuyên nghiệp để xác định xem bộ lọc hiệu quả cao nhất nào sẽ hoạt động tốt nhất cho hệ thống của bạn.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về máy làm sạch không khí di động và các bộ lọc HVAC trong tờ thông tin về [Lọc Không Khí](https://www.airnow.gov/publications/wildfire-smoke-guide/wildfire-smoke-indoor-air-filtration-factsheet/) trong nhà và [Hướng dẫn của EPA về Máy Làm Sạch Không Khí trong Nhà](https://www.epa.gov/node/58489). EPA cũng đang tiến hành [Nghiên Cứu về Máy Làm Sạch Không Khí Tự Làm để Giảm Khói Lửa do Cháy Rừng trong Nhà](https://www.epa.gov/air-research/research-diy-air-cleaners-reduce-wildfire-smoke-indoors); trang web nghiên cứu cung cấp thêm thông tin về tùy chọn bộ lọc này.

**Biết cách điều chỉnh hệ thống HVAC hoặc máy điều hòa không khí của bạn để ngăn cho khói không vào được bên trong nhà**

Bạn cũng nên làm quen với hệ thống HVAC hoặc hệ thống điều hòa không khí của mình, nếu có, để bạn có thể điều chỉnh hệ thống đó ngăn cho khói không vào được bên trong nhà.

* Nếu bạn có hệ thống HVAC trung tâm, hãy tìm hiểu xem hệ thống đó có bộ phận hút không khí bên ngoài vào nhà hay không. Nếu có, hãy tìm cách đóng hoặc chuyển hệ thống sang chế độ tuần hoàn. Đảm bảo bộ lọc HVAC ở tình trạng tốt, vừa khít với khe chứa bộ lọc và được thay thế theo khuyến cáo của nhà sản xuất. Cân nhắc nâng cấp lên bộ lọc được xếp hạng MERV 13 hoặc cao hơn nếu hệ thống của bạn có thể đáp ứng được.
* Nếu bạn có bộ làm mát bay hơi, hãy tránh sử dụng nó trong điều kiện có khói vì nó có thể dẫn đến việc có nhiều khói hơn được đưa vào bên trong. Xem xét các lựa chọn làm mát khác như quạt hoặc máy điều hòa không khí gắn cửa sổ.
* Nếu bạn có một máy điều hòa không khí gắn cửa sổ, hãy tìm hiểu cách đóng van điều tiết không khí ngoài trời. Nếu bạn không thể đóng van điều tiết, hãy cân nhắc chuẩn bị các phương án làm mát khác như quạt. Đảm bảo rằng miếng đệm gắn kín chỗ hở giữa máy điều hòa không khí và cửa sổ càng khít càng tốt.
* Nếu bạn có máy điều hòa không khí di động với một vòi, thường được thông gió ra ngoài cửa sổ, không sử dụng nó trong điều kiện nhiều khói vì nó có thể dẫn đến nhiều khói hơn được đưa vào bên trong. Xem xét các lựa chọn làm mát khác như quạt hoặc máy điều hòa không khí gắn cửa sổ. Nếu bạn có máy điều hòa không khí di động với hai ống, hãy đảm bảo rằng miếng đệm bịt kín giữa bộ thông hơi cửa sổ và cửa sổ càng chặt càng tốt.

**Cân nhắc mua mặt nạ phòng độc N95**

Bạn cũng nên cân nhắc việc mang theo mặt nạ phòng độc N95 trong tay. Bạn thường có thể mua những chiếc mặt nạ này ở các cửa hàng phần cứng hoặc hiệu thuốc. Tờ [Thông Tin Bảo Vệ Phổi Của Bạn Cho Khỏi Bị Khói Lửa hoặc Tro Tàn](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-10/respiratory-protection-no-niosh_0.pdf) và đồ họa  [thông tin này](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-06/the-right-respirator-and%20proper-fit-508_0.png) sẽ giúp bạn chọn đúng loại mặt nạ và đeo nó một cách hiệu quả.

**Tôi Có Thể Làm Gì Trong Sự Kiện Khói Lửa Do Cháy Rừng Để Giảm Mức Tiếp Xúc Với Khói Trong Nhà của Gia Đình Tôi?**

Khi cháy rừng tạo ra các tình trạng khói, bạn có thể làm những việc, trong nhà và ngoài trời, để giảm tiếp xúc với khói của gia đình bạn. Giảm tiếp xúc với khói là điều quan trọng đối với sức khỏe của mọi người — đặc biệt là trẻ em, người lớn tuổi và những người bị bệnh tim hoặc phổi. Tờ [Thông Tin Về Giảm Tiếp Xúc Khói Của Bạn](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-11/reduce-your-smoke-exposure.pdf) mô tả những gì bạn có thể làm.

Nếu các quan chức địa phương khuyên bạn nên ở trong nhà, hãy thực hiện những hành động sau trong nhà để giảm tiếp xúc với khói của bạn:

* Giữ cho cửa sổ và cửa ra vào được đóng kín.
* Sử dụng quạt và máy điều hòa không khí để luôn được mát mẻ. Nếu bạn không thể giữ được mát mẻ, hãy tìm nơi trú ẩn khác.
* Giảm khói vào nhà của bạn.
	+ Nếu bạn có hệ thống HVAC với bộ phận hút gió bên ngoài, hãy đặt hệ thống ở chế độ tuần hoàn hoặc đóng van điều tiết nạp không khí ngoài trời.
	+ Nếu bạn có máy làm mát bay hơi, hãy tránh sử dụng nó trừ khi có trường hợp khẩn cấp về nhiệt vì nó có thể dẫn đến nhiều khói hơn được đưa vào bên trong. Nếu bạn phải sử dụng máy làm mát bay hơi, hãy tận dụng những thời điểm chất lượng không khí ngoài trời được cải thiện, thậm chí là tạm thời, để mở cửa sổ và cho không khí ra khỏi nhà.
	+ Nếu bạn có máy điều hòa không khí gắn cửa sổ, hãy đóng van điều tiết không khí ngoài trời. Nếu bạn không thể đóng van điều tiết, không sử dụng máy điều hòa không khí gắn cửa sổ. Đảm bảo rằng miếng đệm gắn kín chỗ hở giữa máy điều hòa không khí và cửa sổ càng khít càng tốt.
	+ Nếu bạn có máy điều hòa không khí di động với một vòi, thường được thông gió ra ngoài cửa sổ, không sử dụng nó trong điều kiện nhiều khói vì nó có thể dẫn đến nhiều khói hơn được đưa vào bên trong. Nếu bạn có máy điều hòa không khí di động với hai ống, hãy đảm bảo rằng miếng đệm bịt kín giữa bộ thông hơi cửa sổ và cửa sổ càng khít càng tốt.
* [Sử dụng máy làm sạch không khí di động hoặc bộ lọc hiệu quả cao](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2021-07/indoor-air-filtration-factsheet.pdf) để loại bỏ các hạt mịn khỏi không khí.
	+ Nếu bạn sử dụng máy làm sạch không khí di động, hãy chạy máy thường xuyên ở tốc độ quạt cao nhất có thể.
	+ Nếu không thể mua máy làm sạch không khí di động, bạn có thể chọn sử dụng máy làm sạch không khí tự làm (DIY) như một giải pháp thay thế tạm thời. Chạy máy thường xuyên nhất có thể. Xem hộp ở trên để biết Mẹo – Nếu Bạn Chọn Sử dụng Máy Làm Sạch Không Khí Tự Làm.
	+ Nếu bạn đã lắp đặt hệ thống HVAC với bộ lọc hiệu suất cao, hãy chạy quạt của hệ thống thường xuyên nhất có thể để loại bỏ các hạt bụi trong khi chất lượng không khí kém.
* Tránh các hoạt động [tạo ra nhiều hạt mịn trong nhà](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/indoor-particulate-matter), bao gồm:
	+ Hút thuốc lá.
	+ Sử dụng bếp và lò đốt bằng ga, khí propan hoặc củi.
	+ Sản phẩm dạng phun xịt.
	+ Chiên hoặc nướng thực phẩm.
	+ Đốt nến hoặc nhang.
	+ Hút bụi, trừ khi bạn sử dụng máy hút có bộ lọc HEPA.
* Tránh hoạt động gắng sức trong thời gian có khói để giảm lượng khói bạn hít vào.
* [Tạo một căn phòng sạch sẽ](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire). [Xem video EXIT EPA WEBSITE](https://youtu.be/V8DqzogXcVg) của EPA về cách thiết lập phòng sạch tại nhà.
* Có nguồn cung cấp [mặt nạ N95](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-06/the-right-respirator-and%20proper-fit-508_0.png) và [học cách sử dụng chúng](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-06/the-right-respirator-and%20proper-fit-508_0.png).
* Cho không khí bên trong ra khỏi nhà của bạn bằng cách mở cửa sổ hoặc bộ phận hút không khí trong lành trên hệ thống HVAC khi chất lượng không khí được cải thiện, thậm chí là tạm thời.

**Tôi Có Thể Làm Gì Sau Sự Kiện Khói Lửa Do Cháy Rừng để Bảo Vệ Gia Đình Mình Khỏi Bị Tro Bên Trong Nhà?**

Sau khi khói tan, bạn có thể phải dọn sạch tro hoặc các mảnh vụn khác do đám cháy để lại. Tờ [Thông Tin về Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Tro Bụi](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2021-07/protect-yourself-from-ash-factsheet.pdf) mô tả cách bạn có thể bảo vệ bản thân và gia đình của mình và tránh để tro bụi bay vào không khí trong nhà khi dọn dẹp.

Trẻ em, người lớn tuổi và những người bị bệnh tim hoặc phổi, chẳng hạn như hen suyễn, không nên tham gia vào công việc dọn dẹp. Công việc dọn dẹp có thể khiến bạn tiếp xúc với tro bụi và các sản phẩm khác của đám cháy có thể gây kích ứng mắt, mũi, hoặc da, gây ho và các ảnh hưởng sức khỏe khác.



Hình minh họa một người đàn ông mặc đồ phù hợp để dọn tro sau đám cháy rừng

Mang găng tay, áo sơ mi dài tay, quần dài, giày và tất để tránh da tiếp xúc với tro. Mang mặt nạ phòng độc N95 để bảo vệ phổi của bạn khỏi hít phải tro bụi. Thay giày và quần áo của bạn trước khi rời khỏi địa điểm dọn dẹp để tránh tro bụi theo vào nhà từ bên ngoài khu vực, vào ô tô của bạn, hoặc những nơi khác. Để tránh tro bụi vào không gian sạch sẽ trong nhà, hãy sử dụng thảm chùi chân và lau chùi chúng thường xuyên. Cởi giày trong nhà khi có thể.

Tro lắng đọng trên các bề mặt cả trong nhà và ngoài trời có thể bị hít vào nếu nó bay vào không khí khi bạn dọn dẹp. Tránh khuấy động hoặc rây tro càng nhiều càng tốt. Tránh các hành động làm bay các hạt tro vào không khí, chẳng hạn như quét khô. Trước khi quét các bề mặt cứng trong nhà và ngoài trời, hãy phun sương với nước để giữ bụi bám xuống. Sau đó là lau chùi bằng chổi lau ướt. Sử dụng khăn ẩm hoặc chổi lau ướt trên những khu vực hơi bị bám bụi. Khi bạn làm ướt tro, hãy sử dụng càng ít nước càng tốt. Nếu bạn chọn hút bụi các bề mặt, hãy sử dụng máy hút hiệu quả cao đối với các loại hạt trong không khí (HEPA).

Bạn có thể cân nhắc việc vệ sinh ống dẫn khí sau khi hỏa hoạn, nhưng EPA khuyến cáo rằng chỉ làm sạch ống dẫn khí khi cần thiết. Ví dụ, bạn nên xem xét việc làm sạch các ống dẫn nếu bạn thấy rằng các ống dẫn của bạn bị tắc do quá nhiều bụi và mảnh vụn và/hoặc các hạt thực sự được phát tán vào nhà của bạn từ các bộ phận che ống thông gió. Để biết thêm thông tin về việc làm sạch ống dẫn khí, bao gồm cả việc chọn nhà cung cấp dịch vụ, hãy xem [Bạn Có Nên Làm Sạch Ống Dẫn Khí trong Nhà Của Bạn Không?](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/should-you-have-air-ducts-your-home-cleaned)

**Tài Nguyên Bổ Sung Bằng Tiếng Anh**

* [Video của EPA về Cách Tạo Phòng Sạch tại TRANG WEB CỦA EXIT EPA](https://youtu.be/V8DqzogXcVg)
* [Hộp Công Cụ Sẵn Sàng Cho Khói Của EPA Dành cho Cháy Rừng](https://www.epa.gov/smoke-ready-toolbox-wildfires)
* [Khói Do Cháy Rừng: Hướng Dẫn cho Các Quan Chức Y Tế Công Cộng (2019)](https://www.airnow.gov/wildfire-smoke-guide-publications/)
* [Khung Lập Kế Hoạch ASHRAE để Bảo Vệ Người Cư Ngụ Trong Tòa Nhà Thương Mại Khỏi Khói Trong Các Sự Kiện Cháy Rừng TRANG WEB EXIT EPA](https://www.ashrae.org/file%20library/technical%20resources/covid-19/guidance-for-commercial-building-occupants-from-smoke-during-wildfire-events.pdf)
* [Nghiên Cứu Về Cháy Rừng của Epa Nhằm Thúc Đẩy Quan Hệ Đối Tác Khoa Học Để Giảm Thiểu Mức Độ Tiếp Xúc Với Khói Trong Nhà (ASPIRE)](https://www.epa.gov/air-research/wildfire-study-advance-science-partnerships-indoor-reductions-smoke-exposures)
* [Nghiên Cứu Về Máy Làm Sạch Không Khí Tự Làm để Giảm Khói Lửa Cháy Rừng Trong Nhà](https://www.epa.gov/air-research/research-diy-air-cleaners-reduce-wildfire-smoke-indoors)
* [Điều Kiện Cháy Hiện Tại Của AirNow](https://www.airnow.gov/fires/using-airnow-during-wildfires/)
* [Trang của EPA về Cháy Rừng](https://www.epa.gov/natural-disasters/wildfires)
* [Trang của CDC về Cháy Rừng](https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/index.html)
* [Ready.gov page on Wildfires](https://www.ready.gov/wildfires)
* [Trang của EPA về Thảm Họa Tự Nhiên](https://www.epa.gov/natural-disasters)
* [Trường hợp khẩn cấp và IAQ](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/emergencies-and-iaq)