

دليل جودة الهواء

تحقق من الجودة الحالية للهواء على SpokaneCleanAir.org



مؤشر جودة الهواء (Air Quality Index, AQI)

مؤشر جودة الهواء، هو أداة للإبلاغ عن مدى نظافة الهواء أو تلوثه، وكيف يمكن أن يؤثر على صحة الناس. تعمل الوكالات على مراقبة جودة الهواء؛ باستخدام أجهزة استشعار، موضوعة في مواقع متعددة بمقاطعة سبوكين، وولاية واشنطن.

| مؤشر جودة الهواء | ماذا عليّ أن أفعل؟ |
|---|--|
| جيد 0-50 | إنه يوم رائع للخروج في الهواء الطلق، ووقت مناسب لوضع خطة في حال توقع وجود هواء غير صحية. |
| معتدل 51-100 | يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية للمستويات المنخفضة من التلوث بالجسيمات الدقيقة، وعليهم الحد من الأنشطة الخارجية. يجب على المجموعات الحساسة مراقبة الأعراض. |
| غير صحي بالنسبة للمجموعات الحساسة 101-150 | يجب على المجموعات الحساسة اتخاذ خطوات للحد من التعرض؛ مثل تقليل قضاء الوقت، والنشاط البدني الشاق في الخارج. يجب على الجميع مراقبة الأعراض كعلامة على تقليل التعرض. |
| غير صحي 151-200 | يجب على الجميع تقليل التعرض. قلل من قضاء الوقت في الخارج، وتجنب النشاط البدني الشاق، واتبع النصائح للحصول على هواء داخلي أنظف. |
| غير صحي تمامًا 201-300 | يجب على الجميع تقليل التعرض. ابقَ داخل المنزل، ونقّ الهواء الداخلي للحفاظ على نظافته. انتقل إلى مكان آخر؛ للحصول على هواء أنظف، إذا لزم الأمر. |
| خطر 300 < | يجب على الجميع تقليل التعرض. ابقَ داخل المنزل، ونقّ الهواء الداخلي. انتقل إلى مكان آخر؛ للحصول على هواء أنظف، إذا لزم الأمر. |

تعرف على أعراض استنشاق الدخان:

حرقة في العين، والسعال، وتهيج في الحلق والأنف، والإصابة بالصداع، والإعياء، وأزيز عند التنفس، وضيق التنفس، وعدم انتظام ضربات القلب، وألم في الصدر. يُرجى التماس الرعاية الطبية عند ظهور الأعراض الخطيرة.

دليل جودة الهواء

تحقق من الجودة الحالية للهواء على SpokaneCleanAir.org



الأسئلة الشائعة

ما حريق الغابات؟



حريق الغابات هو حريق لا يخضع للسيطرة، يندلع في المساحات الطبيعية؛ كالغابات والمراعي. حوالي 85% من حرائق الغابات من صنع الإنسان.¹

إذا كان الهواء مليئًا بالدخان؛ فهل منزلي في خطر؟

قد يكون الهواء مليئًا بالدخان بسبب الحرائق القريبة، أو يمكن أن يصبح مليئًا بالدخان بسبب حرائق على بعد أميال عديدة. أفضل طريقة للتحقق من موقع الحرائق، ومعرفة مصدر الدخان هي زيارة الموقع الإلكتروني fire.airnow.gov.

إذا كان حريق الغابات بعيدًا؛ فهل يمكن أن يؤثر الدخان علينا؟

نعم. يمكن أن يؤثر دخان حرائق الغابات على جودة الهواء — مدى تلوث الهواء. دخان حرائق الغابات هو مزيج من الغازات، والجسيمات الدقيقة تسمى PM2.5. يمكن أن يسبب تهيجًا لمجري التنفس، ويسبب التهاب الرئة، ويزيد من سوء أمراض الرئة الأخرى.² تشمل أعراض التعرض للدخان الحرقفة في العين، والسعال، وتهيج في الحلق والأنف، والصداع، والإعياء، وأزيز عند التنفس، وضيق التنفس، وعدم انتظام ضربات القلب، وألم في الصدر.

كيف أتأكد من جودة الهواء؟

تحقق من جودة الهواء المحلية عبر spokanecleanair.org.

في أي وقت من السنة تتأثر فيه منطقتنا بدخان حرائق الغابات؟

عادةً ما تحدث حرائق الغابات في فصل الصيف في غرب الولايات المتحدة. يبلغ موسم حرائق الغابات ذروته بين أوائل يونيو، وأواخر سبتمبر. ومع ذلك، قد تحدث حرائق الغابات في أي مكان تتوفر فيه الظروف المناسبة.

تعرف على المزيد عبر srhd.org/wildfiresmoke.

كيف تحمي نفسك

1. قلل من الوقت الذي تقضيه في ممارسة الأنشطة البدنية بالخارج، وخفف من حدتها.
2. ابق داخل المنزل، وأغلق الأبواب والنوافذ؛ ما لم يكن الجو حارًا جدًا.
3. لا تزد من التلوث الداخلي - فلا تدخن، ولا تشعل الشموع، ولا تستخدم المكنسة الكهربائية.
4. نقّ الهواء الداخلي باستخدام نظام التدفئة، والتهوية، وتكييف الهواء (HVAC)، أو جهاز تنقية هواء HEPA المحمول، أو فلتر المروحة الصندوقية الذي صنعتته بنفسك.
5. اضبط جهاز تكييف الهواء على نظام تدوير الهواء.
6. إذا لم تتمكن من الحفاظ على نظافة الهواء في المنزل، فانتقل إلى مكان لا يحتوي على دخان؛ مثل مكان عام، أو منزل صديق.
7. ارتد جهاز تنفس معتمدًا من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH)؛ مثل قناع N95، إذا كان عليك الوجود بالخارج.

من هو المعرض للخطر؟

- إذا كان دخان حرائق الغابات كثيفًا في الهواء؛ فقد يسبب ذلك مشاكل صحية للجميع. يكون الأشخاص أكثر عرضة للخطر إذا كانوا يعانون من:
- بعض الحالات الصحية؛ مثل أمراض القلب، وأمراض الرئة مثل الربو، أو الانسداد الرئوي المزمن، والأمراض التنفسية، أو مرض السكري
 - الأشخاص البالغين من العمر أقل من 18 عامًا، أو الأكبر من 65 عامًا
 - النساء الحوامل
 - العاملين في الأماكن الخارجية
 - ذوي الدخل المنخفض
 - السود، أو الأمريكيين الأصليين، أو ذوي البشرة الملونة



1 "أسباب وتقييمات حرائق الغابات"، إدارة المتنزهات الوطنية، تم التحديث في 8 مارس 2022، <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>
2 "Health Effects Attributed to Wildfire Smoke," United States Environmental Protection Agency, updated on November 7, 2022, <https://www.epa.gov/wildfire-smoke-course/health-effects-attributed-wildfire-smoke>.

تضمن مقاطعة سوكين الصحية الإقليمية عدم التمييز وفقًا للباب السادس من قانون الحقوق المدنية لعام 1964، وقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة. لتقديم شكوى، أو لطلب المزيد من المعلومات، أو للحصول على تسهيلات معقولة، أو ترجمات اللغة، يُرجى الاتصال على 509.324.1501، أو زيارة الموقع الإلكتروني srhd.org // صدر بتاريخ: مايو 2023