

# راهنمای کیفیت هوا

کیفیت فعلی هوا را در [SpokaneCleanAir.org](http://SpokaneCleanAir.org) بررسی کنید



## شاخص کیفیت هوا (Air Quality Index, AQI)

AQI ابزاری برای گزارش میزان پاک یا آلوده بودن هوا و تأثیر آن بر صحت مردم است. ایجنسی‌ها کیفیت هوا را با حسگرهایی که در مکان‌های متعددی در شهرستان اسپوکین و ایالت واشنگتن قرار دارند، نظارت می‌کنند.

چه باید بکنم؟	شاخص کیفیت هوا	
این یک روز عالی برای بیرون رفتن و زمان خوبی برای برنامه ریزی است در صورتیکه کیفیت هوای ناسالم پیش بینی شود.		خوب 0-50
بعضی از مردم نسبت به سطوح پایین آلودگی ذرات حساس‌تر هستند و باید فعالیت در فضای باز را محدود کنند. گروه‌های حساس باید مراقب علائم باشند.		معتدل 51-100
گروه‌های حساس باید اقداماتی را برای کاهش قرار گرفتن در معرض از جمله محدود کردن زمان خارج از منزل و فعالیت شدید در فضای باز انجام دهند. همه باید به علائم به طور نشانه‌ای برای کاهش مواجهه توجه کنند.		ناسالم برای گروه‌های حساس 101-150
همه باید میزان قرار گرفتن در معرض را کاهش دهند. محدود کردن زمان بیرون، از فعالیت‌های شدید در فضای باز خودداری کنید و نکاتی را برای هوای پاک‌تر داخل خانه دنبال کنید.		ناسالم 151-200
همه باید میزان قرار گرفتن در معرض را کاهش دهند. در داخل خانه بمانید و هوای داخل را فیلتر کنید تا پاک‌تر شود. برای هوای پاک‌تر به جای دیگری بروید، اگر ضرورت بود.		بسیار ناسالم 201-300
هر کس باید قرار گرفتن در معرض را کاهش دهند، داخل بمانند و هوای داخل را فیلتر کنند. برای هوای پاک‌تر به جای دیگری بروید، اگر ضرورت بود.		خطرناک 300 <

### نشانه‌های تنفس سگرت را بشناسید:

سوزش چشم، سرفه، سوزش گلو و بینی، سردرد، خستگی، خس سینه، تنگی نفس، ضربان قلب نامنظم، درد قفسه سینه. برای نشانه‌های جدی به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

## سوالات پرسیده شده متداول

### یک آتش سوزی جنگلی چیست؟



یک آتش سوزی جنگلی، آتش سوزی کنترل نشده‌ای است که در فضاهای طبیعی مانند جنگل‌ها و مراتع می‌سوزد. حدود 85% از آتش‌سوزی‌های جنگلی ناشی از انسان هستند.<sup>1</sup>

### در صورتیکه هوا دودسگرت است، آیا خانه من در خطر است؟

ممکن است هوا به دلیل آتش سوزی‌های نزدیک دود باشد، یا ممکن است به دلیل آتش سوزی‌های مایل دورتر دود شود. بهترین راه برای چک کردن محل آتش‌سوزی و معلومات از اینکه دود از کجا می‌آید بازدید است [fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov).

### در صورتیکه آتش‌سوزی جنگلی دور باشد، آیا دود همچنان می‌تواند روی ما تأثیر بگذارد؟

بله. دود آتش‌سوزی جنگلی می‌تواند کیفیت هوا را تحت تأثیر قرار دهد - میزان آلودگی هوا. سگرت آتش سوزی جنگلی ترکیبی از گازها و ذرات ریز است که PM2.5 نامیده می‌شود. این میتواند مجاری تنفسی شما را تحریک کند، باعث التهاب ریه شود و سایر بیماری‌های ریوی را بدتر کند.<sup>2</sup> نشانه‌های قرار گرفتن در معرض دود شامل سوزش چشم، ها، سرفه، سوزش گلو و بینی، سردرد، خستگی، خس سینه، تنگی نفس، ضربان قلب نامنظم، درد قفسه سینه است.

### چگونه می‌توانم کیفیت هوا را چک کنم؟

کیفیت هوای محلی را چک کنید [spokanecleanair.org](http://spokanecleanair.org).

### چه زمانی از سال منطقه ما تحت تأثیر قرار گرفته است دود آتش سوزی جنگلی؟

آتش سوزی‌های جنگلی معمولاً در تابستان در غرب ایالات متحده رخ میدهد. فصل آتش‌سوزی‌های جنگلی بین اوایل جون تا اواخر سپتمبر به اوج خود میرسد. با این حال، آتش سوزی جنگلی میتواند در هر جایی که شرایط مناسب باشد رخ دهد.

بیشتر بدانید در [srhd.org/wildfiresmoke](http://srhd.org/wildfiresmoke).

## چگونه از خود محافظت کنیم

1. از شدت و زمان صرف شده برای فعالیت بدنی در فضای باز کم کنید.
2. داخل بمانید و درها و پنجره‌ها را بسته نگه دارید مگر اینکه هوا زیاد گرم باشد.
3. آلودگی داخل خانه را اضافه نکنید - سگرت نکشید، شمع نسوزی یا جارو برقی نکشید
4. هوای داخل ساختمان را با سیستم HVAC، پاک کننده هوای قابل حمل HEPA یا فیلتر فن جعبه ای DIY فیلتر کنید.
5. کولر گازی خود را طوری تنظیم کنید که گردش کند
6. در صورتیکه نمی‌توانید هوای خانه را پاک نگه دارید، به جایی بروید که دود ندارد مانند یک مکان عمومی یا خانه دوستان.
7. در صورتیکه مجبورید بیرون باشید، از یک ماسک تنفسی مورد تایید NIOSH، مانند ماسک N95 استفاده کنید.

## چه کسانی در معرض خطر هستند؟

در صورتیکه دود کافی در هوا وجود داشته باشد، دود آتش‌سوزی میتواند همه را بیمار کند. مردم در معرض خطر بیشتری قرار دارند در صورتیکه آنها:

- ابتلا به بیماری‌های خاص مانند بیماری‌های قلبی، بیماری‌های ریوی مانند آسم یا COPD، بیماری‌های تنفسی یا بیماری شکر
- کمتر از 18 سال و یا بزرگتر از 65 سال
- باردار هستند
- کار بیرون از خانه
- کمتر درآمد داشته باشید
- سیاه پوست، بومی یا افراد رنگین پوست هستند



<sup>1</sup> "Wildfire Causes and Evaluations," National Park Service, updated March 8, 2022, <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>.

<sup>2</sup> "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>.

Spokane Regional Health District تضمین می‌کند که بر اساس ماده ششم قانون حقوق مدنی سال 1964 و قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت تبعیض وجود نداشته باشد. برای ثبت شکایت یا درخواست معلومات بیشتر، تسهیلات معقول یا ترجمه زبان، با شماره 509.324.1501 تماس بگیرید یا به [srhd.org](http://srhd.org) مراجعه کنید. // ایجاد شده: می 2023