

د هوا د کیفیت لارښود

په SpokaneCleanAir.org کې د هوا اوسنی کیفیت وگورئ



د هوا کیفیت شاخص (Air Quality Index, AQI)

AQI یوه آله ده چې د هوا پاکوالي یا ککړتیا د څرنګوالي او د خلکو په روغتیا باندې د هغې اغېز په اړه د راپور ورکولو لپاره کارول کېږي. ادارې د هوا کیفیت څاري چې سنسرونه (حس کوونکي آلې) د Spokane County او Washington ایالت په ډېر شمېر ځایونو کې ځای په ځای شوي دي.

د هوا کیفیت شاخص	زه باید څه وکړم؟
ښه 0-50	د بهر اوسېدلو لپاره ښه ورځ ده او که چېرې د غیر سالم کیفیت لرونکې هوا وړاندوینه شوي وي، د یو پلان جوړولو لپاره ښه وخت دی.
معتدله 51-100	ځینې کسان د کمې کچې ککړې هوا سره ډېر حساسیت لري او باید له کوره بهر خپل فعالیت محدود کړي. حساسه ډله خلک باید په بدن کې نښو نښانو ته پام وکړي.
د حساسو ډلو لپاره غیر صحي 101-150	حساسه ډله خلک باید ککړې هوا سره د مخامخ کېدنې راکمولو لپاره ګامونه پورته کړي لکه له کوره بهر اوسېدلو او سخت فعالیت محدودول. هر کس باید له ککړې هوا سره د مخامخ کېدو راکمولو لپاره د یوې نښې په توګه په بدن کې علائمو ته پاملرنه وکړي.
غیر صحي (غیر سالم) 151-200	هر کس باید له دې ډول هوا سره مخامخ کېدنه راکمه کړي. له کوره بهر وخت تېرول محدود کړئ، له کوره بهر سخت کارونو له ترسره کولو ډډه وکړئ او د کور دننه د پاکې هوا لپاره لارښوونې په پام کې ونیسئ.
ډېره غیر صحي 201-300	هر کس باید له دې ډول هوا سره مخامخ کېدنه راکمه کړي. د کور دننه پاتې شئ او د کور دننه پاکې هوا ساتلو لپاره، هوا فلتر کړئ. د اړتیا په صورت کې، د پاکې هوا لپاره بل چیرته لار شئ.
خطرناک 300 <	هر کس باید له دې ډول هوا سره مخامخ کېدنه راکمه کړي، د کور دننه پاتې شئ او د کور دننه هوا فلتر کړي. د اړتیا په صورت کې، د پاکې هوا لپاره بل چیرته لار شئ.

په بدن کې د لوګي تنفس کولو نښې نښانې وپېژنئ:

د سترګو سوځېدنه، ټوخی، د ستوني او پوزې خرابت، د سر درد، ستریا، د تنفس پرمهال د سینې آواز، د ساه لنډوالی، د زړه غیر معمولي ضربان، د سینې درد. د شدیدو نښو نښانو لپاره د طبي پاملرنې په لټه کې شئ.

د هوا د کیفیت لارښود

په SpokaneCleanAir.org کې د هوا اوسنی کیفیت وگورئ



ډېرې پوښتل کېدونکې پوښتنې

پراخه اور څه شی دی؟



پراخه اور له کنټروله وتلی اور دی چې طبیعي ځایونه لکه ځنګلونه او واښه لرونکې سیمې سوځوي. شاوخوا 85 سلنه پراخه اورونه د انسانانو له امله رامنځته کېږي.¹

که چېرې هوا لوګي لرونکې (گردجنه) وي، آیا زما کور په خطر کې دی؟

هوا ښايي په نږدې سیمو کې د اورونو له امله لوګي لرونکې وي یا ښايي د هغو اورونو له امله لوګي لرونکې وگرځي چې ډېر میله لرې رامنځته شوي وي. د اورونو د موقعیت کتلو او ددې معلومولو تر ټولو غوره لاره چې لوګي له کومه ځایه راځي، له fire.airnow.gov څخه لیدنه کول دي.

که چېرې پراخه اور ډېر لرې وي، نو آیا لوګي یې بیا هم مونږ اغېزمنولی شي؟

هو. د پراخه اور لوګي د هوا په کیفیت یعنې دا چې هوا څومره ککره ده، اغېزه کولی شي. د پراخه اور لوګي د گازونو او PM2.5 په نوم کوچنیو ذراتو یو مخلوط دی. دا کولی شي چې ستاسو تنفسي لارې نا آرامه کړي، د سږو سوزش لامل وگرځي او د سږو نورې ناروغيو حالت لا نور خراب کړي.² له لوګي سره د مخامخ کېدنې ښې ښې ناروغي چې په هغې کې د سترګو سوځېدنه، ټوخي، د ستوني او پوزې خارښت، د سر درد، ستریا، د تنفس پرمهال د سینې آواز، د ساه لنډوالی، د زړه غیر معمولي ضربان، د سینې درد شامل دي.

څنګه د هوا کیفیت معلومولی شم؟

د ځایي هوا کیفیت په spokanecleanair.org کې وگورئ.

د کال په کوم وخت کې زمونږ سیمه د پراخه اور په وسیله اغېزمنېږي؟

پراخه اورونه په معمولي ډول د متحده ایالاتو په لویدیځه برخه کې د اوږي (دوې) په موسم کې واقع کېږي. د پراخه اور دوره د جون د لومړیو ورځو او د سپټمبر وروستیو ورځو ترمنځ خپل اوج ته رسېږي. مګر چېرې چې شرایط مناسب وي، پراخه اورونه په هر ځای کې واقع کېدلی شي. په srhd.org/wildfiresmoke کې نور معلومات ترلاسه کړئ.

¹ "Wildfire Causes and Evaluations," National Park Service, updated March 8, 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>.

څنګه له ځان څخه ساتنه کولی شئ

1. له کور څخه بهر د فزیکي فعالیتونو شدت او په هغې کې مصرفېدونکي وخت راکم کړئ.
2. د کور دننه پاتې شئ او تر هغې چې هوا ډېره گرمه نه وي، دروازې او کرګي تړلې وساتئ.
3. د کور دننه ککرېیا مه رامنځته کوئ - سګرټ مه څښئ، شمعی مه سوځوئ یا بریښنايي جارو په وسیله ځایونه مه پاکوئ.
4. د کور دننه هوا د HVAC سیستم، HEPA نښلېدونکي د هوا پاکوونکي یا DIY بکس پکي لرونکي فلتر په وسیله فلتر کړئ.
5. خپل ایرکنډیشن د هوا بیا ګرځولو (ري سرکولیت) حالت کې تنظیم کړئ.
6. که چېرې تاسو په کور کې هوا پاکه نشئ ساتلئ، نو داسې یوځای ته لاړشئ چې هوا یې گردجنه نه وي، لکه یو عامه ځای یا د ملګري کور.
7. د NIOSH لخوا تایید شوی تنفسي ماسک واچوئ، لکه د N95 ماسک، که چېرې تاسو د اړتیا له مخې باید له کوره بهر لاړ شئ.

څوک په خطر کې دی؟

- که چېرې په هوا کې په کافي اندازه گرد/لوګي شتون ولري، د پراخه اور لوګي هرڅوک ناروغه کولی شي. هغه کسان په لوړ خطر کې دي چې:
- ځینې خاصې روغتيايي ستونزې (ناروغی) ولري، لکه د زړه ناروغی، د سږو ناروغی، لکه نفس تنګي یا COPD، تنفسي ناروغی یا شکر
 - له 18 کلونو څخه ټیټ یا له 65 کلونو څخه پورته عمر ولري
 - امیندواره وي
 - له کور څخه بهر کار کوي
 - کم عاید لري
 - تور پوستي، اصلي اوسېدونکي یا له سپین پوستو پرته د نورو رنګونو خلک وي

