

د پراخ اور لوگی او ستاسو روغتیا



کله چې د لوگی کچه لوړه وي، حتی سالم وگړي هم ښايي په بدن کې نښې نښانې او روغتیايي ستونزې ولري. تر ټولو غوره کار دادی چې له لوگی سره د خپل ځان مخامخ کېدنه محدوده کړئ.

ستاسو د حالت مطابق، د لاندې تگلارو یو ترکیب ښايي تر ټولو گټور وي او د پراخ اور له لوگی څخه تاسو تر ټولو غوره خونديتوب وړاندې کړي. تاسو چې د پراخ اور سره د مخامخ کېدو لپاره هرڅومره ډېرې هلې ځلې وکړئ، په هماغه اندازه به ستاسو د روغتیايي اغېزو چانس ټیټ وي.



خپل بدن ته غور ونيئ او که چېرې تاسو روغتیايي نښې نښانې تجربه کوئ، له خپل روغتیايي پال یا 911 سره اړیکه ونيئ.

هرڅومره چې ممکن وي، د کور دننه هوا پاکه وساتئ. کړئ او دروازې تړلې وساتئ. د کور دننه هوا د ککړتیا کموالي لپاره د لوړ اغېزمنتوب د هوا جلا کوونکو ذرو (high-efficiency particulate air, HEPA) فلتر څخه گټه واخلي. د تمباکو له څښلو، د لرگیو سوځوونکو نغریو یا اورځایونو له استعمال، د شمې له سوځولو، خوشبویه موادو له سوځولو یا بریښنايي جارو له استعمال څخه ډډه وکړئ.

که چېرې اړ یاست هغه مهال چې د هوا کیفیت خطرناک وي، له کوره بهر وخت تېر کړئ: د خونديتوب لپاره په کاغذي یا د دورو په ماسکونو باندې تکیه مه کوئ. د N95 ماسکونه چې په سم ډول اغوستل شوي وي، ښايي یوه اندازه خونديتوب وړاندې کړي.

د هوا کیفیت

ایز شاخص

[spokanecleanair.org/
current-air-quality](http://spokanecleanair.org/current-air-quality)

په هر ساعت کې تازه کېږي!

په ډېره اندازه اوبه وڅښئ

په لوگی لرونکې ساحه کې وخت تېرول راکم کړئ.

له کوره بهر وخت تېرول راکم کړئ. له کوره بهر د سختو فعالیتونو څخه ډډه وکړئ.

