SPOKANE REGIONAL HEALTH DISTRICT

بېړنیو حالتونو ته د چمتووالي او ځواب پروګرام

د پراخه اور لوګی: څنګه یوه پاکه خونه جوړولی شئ

کله چې د پراخ اور لوګی ستاسو کور ته ننوځي، کولی شي چې ستاسو د کور دننه هوا غیرسالمه وګرځوي، مګر د خپلې روغتیا ساتنې او د کور دننه هوا د کیفیت ښه والي لپاره تاسو کولی شئ چې یوه پاکه خونه جوړه کړئ. پاکه خونه هغې خونې ته ویل کېږي چې د پراخ اور لوګي د شتون په صورت کې د لوګي او نورو ذراتو کچه د امکان تر حده ټیټ ساتلو په موخه جوړېږي.

تر هغه چې د کور دننه پاتې کېدل خوندي وي، د پراخ اور لوګي رامنځته کېدو په صورت کې هر څوک کولی شي چې په پاکه خونه کې د وخت له تېرولو څخه ګټه پورته کړي. یوه پاکه خونه ښايي د هغو کسانو لپاره تر ټولو ډېره ګټوره وي چې د لوګي د اغېز له امله په لوړ خطر کې قرار لري، لکه هغه کسان چې د زړه ناروغي یا د سږو ناروغۍ لري، ډېر عمر لرونکي کسان، ماشومان او امیندواره ښځې. د معلوماتو دا پاڼه تاسو ته معلومات درکوي چې څنګه په کور کې پاکه خونه جوړولی شئ.

په ځینو حالتونو کې ښايي دا تر ټولو غوره وي چې بل چیرته د پناه په لټه کې شئ

د پاکې خونې د مرحلو له تعقیبولو څخه وروسته، که چېرې تاسو په کور کې ځان یخ نشئ ساتلی، بریښنا قطع شي یا له دې سره سره بیا هم په زیات مقدار لوګی ستاسو کور ته ننوځي، نو په پاکه خونه کې اوسېدل ښايي ستاسو لپاره تر ټولو غوره ټاکنه نه وي. له یو ملګري یا کورنۍ سره پاتې کېدلو، د پاکې هوا عامه پناه ځای ته د تګ یا له لوګي څخه په بل داسې ځای کې د خوندي پاتې کېدلو په لټه کې شئ چې ایرکنډیشن او د هوا ښه فلټر کولو سهولت ولري.

د پاکې خونې د جوړولو مرحلې

1. **یوه خونه وټاکئ.** داسې یوه خونه وټاکئ چې ستاسو د کورنۍ هر کس د راحتۍ لپاره په کافي اندازه لویوالی ولري. د خوب خونه چې تشناب پکې وي، یو ښه انتخاب دی.

2. **خونې ته د لوګي له دننه کېدو څخه مخنیوی وکړئ.** کړکۍ او دروازې وتړئ، مګر داسې څه مه کوئ چې بهر وتل ستونزمن وګرځوي.

3. **ځان یخ وساتئ.** پکې، د کړکۍ ایرکنډیشن یا مرکزي ایرکنډیشن چالان کړئ. که چېرې ستاسو ایرکنډیشن د تازه هوا انتخاب لري، نو بند یې کړئ یا د هوا اخیستنه یې بنده کړئ او د هوا د ګردش په حالت کې یې وساتئ.

4. **کله چې د لوګي پیښه شتون ولري، د خونې هوا فلټر کړئ.** د لوګي پېښې څخه مخکې باید د هوا پاکولو یوه وسیله وپېرئ یا یې جوړه کړئ او د بلې پاڼې په سر کې له دریو څخه یوه یا ډېرې لارې وکاروئ.

5. **د هغو فعالیتونو له ترسره کولو څخه ډډه وکړئ چې د کور دننه لوګی یا نور ذرات رامنځته کوي** د ببلګې په توګه د سګرټ څښل، د شمعې سوځول، د سپرې ګانو استعمال، په غوړو کې د خوړو سره ګول او د بریښنايي جارو کارول مګر په هغه صورت کې یې کارولی شئ چې دا جارو د ذراتو بیلولو لوړ اغېزمنتوب د هوا (high-efficiency particulate air, HEPA) فلټر لري، د لاندې ناستو ذراتو د نیولو لپاره له یوې لمدې ټوټې یا رختیزې جارو څخه کار واخلئ.

6. **هر څومره چې کولی شئ په پاکه خونه کې پاتې شئ ترڅو له هغې څخه تر ټولو ډېره ګټه پورته کړئ.** کله چې د هوا کیفیت ښه شي، حتی که دا په مؤقت ډول هم وي، د هوا د تازه والي لپاره د خونې هوا بهر وباسئ.

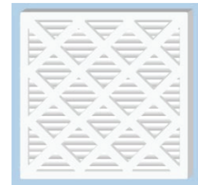
د نورو معلوماتو لپاره:

په کور کې د پاکې خونې جوړولو په اړه نور معلومات دلته ترلاسه کړئ: epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire

په کور کې د یوې پاکې خونې جوړولو څرنګوالي په اړه یوه ویډیو وګورئ: youtube.com/watch?v=V8DqzogXcVg

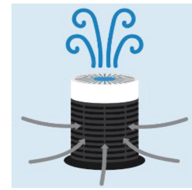
د پراخ اور د لوګي په اړه د معلوماتو لارښود نورې پاڼې: airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/

د خپلې پاکې خونې لپاره د هوا د فلټر کولو لارې



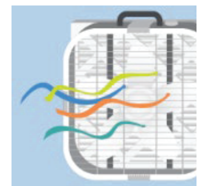
د لوړ اغېزمنتوب فلټر وکاروئ که ستاسو د مرکزي تودوخې، هوا دننه کولو/باسلو، او ایر کنډیشن (heating, ventilation, and air conditioning, MERV) سیستم یې په خوندي توګه کارولی شي.

په دې اړه د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره چې د لوړ اغېزمنتوب فلټر چې د اغېزمنتوب د راپور ورکولو لږ تر لږه 13 (minimum efficiency repeating value, MERV) یا له دې زیات قیمت سره په نښه شوی وي، ستاسو له سیستم سره کار کوي یا نه، تاسو باید د HVAC له یو مستري یا ستاسو د سیستم له تولیدوونکي سره مشوره وکړئ. هر څومره چې کولی شئ، د سیستم پکی ډېر ځلې چالان کړئ.



په خپل پاکه خونه کې له نښلېدونکي هوا فلټر څخه کار واخلئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې ددې اندازه د پاکې خونې لپاره مناسبه وي. د تمباکو د لوګي لپاره د یوې وسیلې د ټاکنې یوه لاره داده چې د پاکې هوا د انتقال نرخ (clean air delivery rate, CADR) یې لږ تر لږه د فوټ مربع په حساب د خونې د مساحت 3/2 برخه وي. همدارنګه ډاډ ترلاسه کړئ چې دا وسیله اوزون نه تولیدوي (د هوا پاکوونکو وسیلو لیست چې د California د هوا سرچینو ادارې له لوري تائید شوي دي: https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices). دا په مسلسله توګه د پکې په لوړ سرعت تنظیم سره چالان وساتئ.



په خپل پاکه خونه کې په خپله چلېدونکی (do-it-yourself, DIT) د هوا پاکوونکی استعمال کړئ.

یو DIY ښایي د هوا پاکولو لپاره ارزانه، لنډمهالې ټاکنه وي. د خوندیتوب د مهمو لارښوونو په ګډون، ددې وسیلې د جوړولو څرنګوالي په اړه لاندې معلومات وګورئ.

که چېرې تاسو د هوا پاکوونکې DIY وسیلې استعمال غوره کړئ

- که چېرې کولی شئ، یو نښلېدونکی د هوا پاکوونکی واخلئ. دا په احتمالي ډول کولی شي چې د DIY هوا پاکوونکي په پرتله په ځانګړي ډول په لویو خونو کې په ښه ډول د ذراتو تمرکز راکم کړي. د DIY هوا پاکوونکو د اغېزمنتوب په اړه خورا محدود شواهد شتون لري. د DIY هوا پاکوونکی په نسبتاً هغو کوچنیو خونو کې ترټولو ګټور وي چېرې چې تاسو ترټولو ډېر وخت تیروئ او کولی شئ چې ډېر وخت لپاره یې وچلوئ، د بېلګې په توګه د خوب خونه.
- د خپل DIY هوا پاکوونکي جوړولو لپاره، د UL یا ETL لوګو لرونکی نوي بکس پکی (چې له 2012 کال راپدېخوا جوړ شوی وي) وکاروئ: دا ډول پکې د تودوخې د خوندیتوب فیوزونه لري چې د پکې د ماشین او بهرنۍ سطحې د ډېر ګرمېدو له امله د اورونو یا سوځېدو خطر راکموي. د هغو پکیو په لټه کې شئ چې بریښنایي خوندیتوب لارښوونې پرې ذکر شوي وي او د یوې تصدیقوونکې ادارې لکه UL یا Intertek نښان ولري (د بېلګې په ډول، په لیبل باندې یې د UL لوګو یا د Intertek's ETL لوګو شتون ولري). په DIY هوا پاکوونکې کې له هغو بکس پکیو څخه ګټه مه اخلئ چې له 2012 کال څخه مخکې تولید شوي وي (مګر هغه وخت یې استعمالولی شئ چې تاسو پوهېږئ چې دا پکی د تودوخې خوندیتوب فیوز لري). که چېرې تاسو اړ یاست چې د پخواني پکې څخه ګټه واخلئ، نو هیڅکله پکی په داسې حال کې چالان مه پرېږدئ چې څوک حاضر نه وي، په داسې حال کې چې تاسو موجود نه یاست یا ویده یاست.
- کله چې DIY هوا پاکوونکی بسته کوئ، نو په ښه ډول د هوا فلټر کولو لپاره د لوړ اغېزمنتوب فلټر څخه ګټه واخلئ، په ترجیحي ډول باید MERV 13 یا له دې څخه په لوړه توګه درجه بندي شوی وي. په فلر باندې تیرونه (غشي) د پکې له لارې د هوا جریان سره سم تنظیم کړئ. هڅه وکړئ چې د پکې او فلټر ترمنځ ښه مهر ترلاسه کړئ. هغه وخت فلټر بدل کړئ چې کله چتل (ناپاکه) ښکاري یا لوګي ته ورته بوی په خوشې کولو پیل وکړي.
- د DIY هوا پاکوونکي د یوځای کولو لپاره ډېری لارې شتون لري. ځینې عام ډیزاینونه یې په لاندې ډول دي:
  - د پکې په مقابل کې یو هموار فلټر (د Washington د ایکولوژۍ ریاست له لوري جوړه شوې ویډیو): youtube.com/watch?v=ujUFj2G9_-Y
  - دوه فلټرونه چې له کارتن (کارتني کاغذ) سره ټیپ شوي ترڅو د پکې په وړاندې مثلث جوړ کړي (د Confederated Tribes of the Colville Reservation له لوري جوړه شوې ویډیو): youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws

Emergency Preparedness & Response Program
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201
509.324.1673 | srhd.org

Spokane Regional Health District د 1964 کال د مدني حقونو قانون د VI مادې او د معلولیت لرونکو امریکایانو قانون له مخې د توپیر چلند نه کول ډاډمنوي. د شکایت کولو یا د نورو معلوماتو غوښتلو، د مناسب اسانتیاو، یا د ژبې ژباړو لپاره د 509.324.1501 سره اړیکه ونیسئ یا له srhd.org. // څخه لیدنه وکړئ منځپانګه د متحده ایالاتو د چاپیریال ساتنې ادارې څخه اخیستل شوې، EPA-452/F-22-001 // بیا ځلې جوړه شوې: می 2022