

ውጭው ጭስ ነው? ቤት ውስጥ በመቆየት ደህንነትዎን ይጠብቁ



የሰደድ እሳት ጭስ ብናኞችን መተንፈስ ጤንነትዎን ሊጎዳ ይችላል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ይገድቡ፣ ልጆችን እና የቤት እንስሳትን ከቤት ውስጥ ያቆዩ እና ለአደጋ የተጋለጡ ጎረቤቶችን ያግዙ።

1. የአካባቢዎን የአየር ጥራት በ AirNow.gov (በእንግሊዝኛ ብቻ)

- የ5-ቀን የጭስ ትንበያ: WAsmoke.blogspot.com (በእንግሊዝኛ ብቻ)

2. የአየር ጥራት እንደሚከተለው በሚሆንበት ወቅት በቤት ውስጥ ይቆዩ:

- **ብርቱካናማ** (101-150 AQI):- አስም ወይም የመተንፈሻ አካላት እና የልብ ሕመም ያለባቸው ሰዎች። ልጆች እና ዕድሜያቸው ከ65+ የሆኑ ጎልማሶች ለአደጋ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ።
- **ቀይ፣ ወይንጠጃማ እና ጠቆር ያለ ቀይ** (151 AQI እና ከዚያ በላይ): ሁሉም ሰው

3. የጭስ ተጋላጭነት ምልክቶችን ይመልከቱ

- አንድ ሰው ራስ ምታት፣ የጉሮሮ ወይም አፍንጫ መቁሰል ፣ ሳል፣ አይን ማቃጠል ፣ ማዘር ካለበት ወይም የአተነፋፈስ ድምጽ ከተቀየረ ወደ ውስጥ ይውሰዱት።
- ወደ አፍ የሚነፋ መተንፈሻዎችን እና መድሃኒቶችን ያዘጋጁ
- አንድ ሰው የትንፋሽ ማጠር ወይም የደረት ሕመም ካለበት ወደ ዓዘ ይደውሉ

4. ውጭው ጭሰማ በሆኑባቸው ቀናት የቤት ውስጥ የአየር ጥራትን ያሻሽሉ

- የHEPA ማጣሪያን በመጠቀም ንጹህ የአየር ክፍል ያዘጋጁ
- በጣም ሞቃት ካልሆነ በስተቀር መስኮቶችን እና በሮችን ይዘገጡ
- ወደ የገበያ አዳራሽ፣ ቤተመጻሕፍት ወይም ሌላ አየር ማቀዝቀዣ ያለው ህንፃ ይሂዱ

N95 ጭምብሎች ለብዙ ሰዎች ጥበቃ ይሰጣሉ
ለበለጠ መረጃ ፡ KingCounty.gov/WildFireSmoke

Public Health 
Seattle & King County

በሜይ 2024 የተዘመነ