

តើខាងក្រៅមានផ្សែងច្រើនឬ? សូមស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដើម្បីសុវត្ថភាព



ការដកដង្ហើមកំទិចផ្សែងនេះព្រៃចូលក្នុងស្ថិតអាចបណ្តាលឱ្យខូចសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមដាក់ដំណត់លើការហាត់ប្រាណ រក្សាក្មេងនិងសត្វចិញ្ចឹមឱ្យនៅក្នុងផ្ទះ ហើយនិងជួយអ្នកជិតខាងដែលអាចមានហានិភ័យ។

1. ឆែកមើលគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងតំបន់តាមរយៈ [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) (មានតែជាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

- ការព្យាករណ៍អំពីផ្សែងក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃខាងមុខ: WAsmoke.blogspot.com (មានតែជាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

2. សូមស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះនៅពេលគុណភាពខ្យល់មានកម្រិតពី៖

- **ពណ៌ទឹកក្រូច** (101-150 AQI៖ បំពាល់ដល់អ្នកដែលមានជម្ងឺហឺត ឬបញ្ហាផ្លូវដកដង្ហើមហើយនិងបញ្ហាបេះដូង។ កូនក្មេងនិងមនុស្សចាស់មានអាយុចាប់ពី 65 ឡើងទៅ ប្រហែលជាអាចមានហានិភ័យដែរ។ **ពណ៌ក្រហម ពណ៌ស្វាយនិងពណ៌ឈាមជ្រូក** (ចាប់ពី 151 AQI ឡើងទៅ)៖ ប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា

3. សូមយកចិត្តទុកដាក់សង្កេតមើលអាការៈបញ្ហាបណ្តាលមកពីផ្សែង

- បើអ្នកណាម្នាក់មានបញ្ហានាំគាត់ចូលក្នុងផ្ទះប្រសិនបើគាត់ឈឺឈាម ឈឺបំពង់កឬឈឺច្រមុះ ក្អក ក្រហាយភ្នែក វិលមុខ ឬដកដង្ហើមខ្លី
- សូមត្រៀមថ្នាំបាញ់ចូលមាត់ជួយដកដង្ហើមនិងផ្តាំផ្សេងៗទៀតជាស្រេច
- ហៅទៅ 911 ប្រសិនបើមានអ្នកណាម្នាក់ដកដង្ហើមខ្លីឬឈឺទ្រូង

4. ធ្វើឱ្យខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះមានគុណភាពល្អនៅថ្ងៃដែលមានផ្សែងច្រើន

- រៀបចំបន្ទប់ឱ្យមានខ្យល់ស្អាតដោយប្រើម៉ាស៊ីន HEPA
- បិទបង្អួចនិងទ្វារ លុះត្រាតែវាក្តៅពេក
- ចេញដំណើរទៅផ្សារទំនើប បណ្តាលយ ឬអាគារផ្សេងៗទៀតដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់

ម៉ាស់ N95 ផ្តល់ការការពារដល់មនុស្សសឹងតែគ្រប់គ្នា។
ព័ត៌មានបន្ថែម៖ [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/WildFireSmoke)