

ਬਾਹਰ ਧੂੰਆਂ ਹੈ? ਘਰ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

1. ਸਥਾਨਕ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) 'ਤੇ ਕਰੋ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

- 5-ਦਿਨ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ: [WAsmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

2. ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ:

- **ਸੰਤਰੀ** (101-150 AQI): ਦਮੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- **ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ, ਅਤੇ ਮਰੂਨ** (151 AQI ਅਤੇ ਵੱਧ): ਹਰ ਕੋਈ

3. ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ, ਗਲਾ ਜਾਂ ਨੱਕ, ਖੰਘ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਓ।
- ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

4. ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

- HEPA ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਇੱਕ ਮਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ

N95 ਮਾਸਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/wildfiresmoke)

Public Health
Seattle & King County 

Updated May 2024