**شدیده هوا**

اقلیمي بدلون ښايي د شدیدې هوا پېښې لا ناوړه او زیاتې کړي؛ د ټپونو، ناروغیو او ملکیت د زیان سبب شي. شدیده هوا د بریښنا، فاضلاتو اسانتیاوو، د اوبو تامین او سړکونو په شان مهمو بنسټونو ته زیان رسولی شي. تر شدیدې هوا وروسته د جنراتورونو ناسمې کارونې، احتراقي بخاریو او د پخلي وسایلو په سبب د بریښنا تامین ته زیان رسولو وروسته د کاربن مونو اکسایډ د مسمومیت پېښې عامې دي.

شدیده هوا د فزیکي خطرونو او کثافاتو سبب هم کېدی شي. لوړ بادونه ښايي د ونو د او د ټلیفون د ستنو د لوېدو، د کثافاتو په هوا کېدو او د توپان پر مهال د بریښنا سیمونو د لوېدو سبب شي چې په پایله کې یې زخمي کېدل یا برق نیول رامنځته کیږي. د سیلاب اوبو او سیلاب وهلو سړکونو کې کثافات هم د ټپي کېدو او د موټرو د ټکرونو سبب کېدی شي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

ځینې کسان ښايي د شدیدې هوا په سبب لا ډیر په خطر کې وي، دا د دوی د اوسېدو ځای، رسمي دولتونو معلوماتو ته لاسرسي، د چمتووالي او غبرګون لپاره د سرچینو شتون او دې پورې اړه لري چې دوی له وړاندې روغتیايي ستونزې لري که نه. په دې کې لاندې موارد شاملېږي:

* تر 5 کالو ټیټ ماشومان او هغه کسان چې سن یې تر 65 کالو زیات دی
* هغه کسان چې یوازې ژوند کوي
* میندواره میرمنې
* هغه کسان چې تحرک یې کم دی
* هغه کسان چې داسې طبي تجهزات کاروي چې بریښنا ته اړتیا لري یا هغه درمل چې یخچالونو ته اړتیا لري
* د یوټېلیټي کارکوونکي
* د ژغورنې کارکوونکي
* هغه خلک چې لږ یا هیڅ په انګلیسي خبرې نه کوي کیدای شي دوی په خپله مورنۍ ژبه باندې د بیړنيو حالتونو پیغامونه ترلاسه نه کړي
* مزمن طبي ستونزې لرونکي کسان چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري
* هغه کسان چې د معافیت کمزوري سیستمونه لري

**موږ په دې اړه څه کولی شو؟**

* [توپان ته پلان جوړ کړئ](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* [د بیړني حالت کېټ جو کړئ](https://www.mass.gov/info-details/build-an-emergency-kit)
* [خپلې د سیلاب او څپو سیمې وپېژنئ](https://www.mass.gov/info-details/hurricane-evacuation-zones)
* یو د وتلو پلان ولرئ او پوه شئ چې د مرستې لپاره له چا سره اړیکه نیولی شئ
* په کور کې د کاربن مونو اکسایډ او دود تشخیصوونکي نصب کړئ اومنظم یې ټسټ کوئ
* که له جنراتور استفاده کوئ، له وړاندې پلان ولرئ - بیرون له کوره لږ تر لږه 20 فوټه لرې یې کېږئ
* د ګاز له کورې، وچوونکو او د موټر له سلنسرو واوره او/یا کثافات پاک کړئ
* که تاسو یا مو کورنۍ د کاربن مونو اکسایډ لاندې نښې لرئ، کور پرېږدئ او 911 ته زنګ ووهئ:
  + ګنګسوالی یا خوبوړی حالت، زړه بدوالی یا ساه لنډي
* د بریښنا پرې کېدو لپاره پلان:
  + ایا تاسو د طبي تجهیزاتو یا درملو لپاره بریښنا ته اړتیا لرئ
  + له خپل ملګري یا ګاونډي سره د روغتیا یا سلامتیا معاینه تنظیم کړئ

**نور معلومات په دې پته ترلاسه کړئ: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**