**ګرمي او وچکالي**

په میساچوسټ ایالت کې د اقلیم بدلون د ګرمو ورځو شمېر زیاتوي او داسې اټکل کېږي چې په راتلونکې پیړۍ کې به د حرارت درجه په د پام وړ توګه لوړه شي. په ټوله کې، د حرارت شدیده درجه له 90 څخه زیاته وي - دا هغه وخت رامنځته کېږي کله چې موږ د ګرمۍ له امله په ناروغیو او مړینو کې د لویو بدلونو شاهد و اوسو.

د حرارت د درجې لوړېدل کولای شي د اقلیم په مشخصاتو کې د لویو بدلونو د رامنځته کېدو لامل شي. د بیلګې په توګه، له باران پرته اوږدې دورې کولای شي د خوږو اوبو په واسطه د څاګانو او زخیرو د بیرته ډکېدو څخه مخنیوی وکړي، په هغو اوبو کې چې موږ یې څښو او لامبو پکې کوو، زیان رسوونکي باکټریاوې او ککړ کوونکي مواد راغونډ شي. په اوبو کې د باکټریاوو او ککړونکو موادو زیاتوالی کولای شي په اوبو کې د ژوندیو ژویو ژوند ته زیان ورسوي او د هاضمې سیستم د ناروغیو لامل شي.

هغه دوړې، وچ شرایط او اورلګېدنې چې د وچکالۍ له امله رامنځته کېږي، کولای شي د هوا د خراب کیفیت لامل شي چې سږي تحریک کوي او د ساه لنډۍ په څیر ناروغۍ نورې هم خطرناکې کوي. همداراز د هوا ټیټ کیفیت کولای شي تنفسي عفونتونه لکه برونشیت یا د سږو التهاب زیات کړي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

* هغه خلک چې له 65 کلونو څخه لوړ عمر لري
* له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
* میندواره میرمنې
* هغه کسان چې کمزوري معافیت سیستمونه لري

**د هغې پر وړاندې موږ څه کولای شو؟**

* د اوبو کم مصرف کوونکي وسایل او د نل دوانۍ پایپونه نصب کړئ
* په انګړ یا منظره یي ځای کې اصلي او د وچکالۍ پر وړاندې د مقاومت لرونکو بوټو کښینول په پام کې ونیسئ
* خپل د اوبو د چمتو کوونکي لخوا د اوبو د مصرف اړوند هر ډول صادر شوي محدودیتونه رعایت کړئ
* په منظم ډول په شخصي څاګانو کې د اوبو کیفیت و آزمایئ
* د اوبو د ساتلو تمرین ترسره کړئ

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

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**ټلیفون: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)