



په میساچوسټ ایالت کې د اقلیم بدلون د گرمو 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 شدیدې درجه له 90 څخه زیاته وي - دا هغه وخت رامنځته کېږي کله چې موږ د گرمۍ 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 خوړو اوبو په واسطه د ځاګانو 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 ژونديو ژویو ژوند ته زیان ورسوي او د هاضمې سیستم د ناروغیو لامل شي.

هغه دورې، وچ شرایط او اورلګېدنې چې د وچکالۍ له امله رامنځته کېږي، کولای شي د هوا د خراب کیفیت لامل شي چې سېري تحریک کوي او د ساه لنډۍ په څېر 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 پايپونه 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 ځاګانو کې د اوبو کیفیت و آزمایئ
- د اوبو د ساتلو تمرین ترسره کړئ

