**Mau Kualidadi Di Ar Istérnu**

Fenómenus di kalor istrému na Massachusetts pode provoka altus nível di ozonu, pólen y partíkulas na ar, sima puera, sujidadi, fumu ô gotíkulas di líkidu (partíkulas), ki é ton pikinoti ki pode ser inaladu y provoka prublémas di saúdi gravi. Mau kualidádi di ar istérnu pode provoka prublémas di saúdi, prinsipalmenti na pesoas ku asma, duénsas pulmonar ô duénsas kardíaku y pode agrava sintómas di asma y alirjia.

Sta privistu ma kalor istrému, maior kubertura di nuvens y umidadi pamodi alterasons klimátiku ta ben aumenta puluison atmosfériku na Massachusetts.

**Kenha ki sa ta kore más risku?**

Alguns pesoas pode sta más en risku pamodi lugar undi ki es ta mora, asésu ki es ten a informasons di guvernu, dispunibilidadi di rikursus p-es pripara y da risposta y fatu di dja es ten prublémas di saúdi. Kes pesoa ta inklui:

* Kriansas ku ménus di 5 anu y pesoas ku más di 65 anu
* Pesoas grávida
* Pesoas ku difisiénsias
* Pesoas ki dja ten prublémas di saúdi sima duénsa kardíaku, asma, duénsa pulmonar y alirjias rispiratóriu
* Pesoas di kor dividu a rasismu sistemátiku
* Pesoas ki ta fala poku ô nada di inglês y ki pode ka resebe mensájen di imerjénsia na ses língua maternu
* Pesoas ki ta mora na árias ku txeu tránzitu
* Pesoas ki ta trabadja ô faze izersísiu na ar livri

**Kuzé ki nu pode faze?**

* Riduzi fatoris kumun ki pode dizinkadeia asma na kaza, sima fumu pasivu, puera, kabelu y pelu di animal di istimason, y bulor
* Kazu bu ten, uza filtrus di ar portátil ô ar kondisionádu
* Mante nível di umidádi entri 30 y 50% dentu di kaza ku aparelhus di ar kondisionádu, ventoinhas ô dizumifikadoris, si for pusível
* Purgunta bu médiku sobri modi ki bu pode rikunhese sintómas di alerjia di épuka y uza midikamentu adikuadu
* Limita ténpu ki bu ta ten fora na dias ku txeu puluison ô txeu kontájen di pólen
* Pidi skólas y kanpus pa riduzi ispuzison di kriansas a fatoris kumun di asma sima ispuzison a veíkulus na filas di rikolha y intrega.
* Sta atentu na kualidadi di ar a bu volta - konsulta [Índisi di Kualidadi di Ar](http://www.airnow.gov/) di bu kumunidádi
* Anda ô uza bisikleta ô toma transpórti públiku sénpri ki for pusível
* Óras ki bu sta ta uza karu, ivita fika ku karu paradu mas sen disliga mutor pa más ténpu du ki nisisáriu.
* [Konxe kes sinal di dizidratason y sobriakesimentu](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**Sabe más na: mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

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

**Tilifóni: 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)