**کیفیت خراب هوای بیرونی**

رویدادهای گرمای شدید در Massachusetts می تواند سطوح بالایی از اوزون، گرده و ذرات موجود در هوا مانند گرد و غبار، خاک، دود یا قطرات مایع (ذرات) را به همراه داشته باشد که آنقدر کوچک اند که می توانند استنشاق شوند و مشکلات جدی برای صحت ایجاد کنند. کیفیت نامناسب هوای بیرون می تواند باعث مشکلات صحی به خصوص در افراد مبتلا به نفس تنگی، مریضی شش یا مریضی قلبی شود و می تواند علایم نفس تنگی و حساسیت را بدتر کند.

انتظار می رود گرمای شدید، پوشش ابری بیشتر و رطوبت ناشی از تغییرات اقلیمی باعث افزایش آلودگی هوا در Massachusetts شود.

**کی در خطر بالا قرار دارد؟**

امکان دارد بعضی از افراد به دلیل محل زندگی، دسترسی آنها به معلومات رسمی دولتی، در دسترس بودن منابع برای آماده سازی و پاسخگویی، و اینکه آیا در حال حاضر مشکلات صحی دارند، بیشتر در معرض خطر باشند. این افراد عبارت اند از:

* اطفال زیر 5 سال و افراد بالای 65 سال
* زنان حامله
* افراد معلول
* افراد مبتلا به مریضی های قبلی مانند مریضی قلبی، نفس تنگی، مریضی های شش و حساسیت های تنفسی
* افراد  رنگین پوست به دلیل نژادپرستی سیستماتیک
* افرادی که اندکی انگلیسی صحبت می کنند یا هیچ صحبت نمی کنند و امکان دارد پیام های اضطراری را به زبان مادری خویش دریافت نکنند
* مردمی که در مناطقی با ترافیک شدید زندگی می کنند
* افرادی که در فضای باز کار یا ورزش می‌نماید

**در مورد آن چه می توانیم انجام دهیم؟**

* کاهش محرک های رایج نفس تنگی در خانه، مانند دود سگرت، گرد و غبار، مو و شوره حیوانات خانگی و پوپنک
* در صورت وجود از فیلترهای هوای قابل حمل یا ایرکندیشن استفاده کنید
* در صورت امکان سطح رطوبت را بین 30-50% فیصد در داخل خانه با ایرکندیشن ها، پنکه ها یا رطوبت گیر حفظ کنید.
* از داکتر خود در مورد چگونگی تشخیص علایم حساسیت فصلی و استفاده از دواهای مناسب پرسان کنید
* در روزهای که آلودگی زیاد یا تعداد گرده ها زیاد است، زمان بیرون را محدود کنید
* از مکاتب و کمپ ها بخواهید که قرار گرفتن اطفال در معرض محرک های عام نفس تنگی مانند قرار گرفتن در معرض وسایط نقلیه بیکار در خطوط برداشتن و پایین کردن را کاهش دهند.
* از کیفیت هوای اطراف خود آگاه باشید - [شاخص کیفیت هوا](http://www.airnow.gov/) اجتماع خویش را بررسی کنید
* در صورت امکان پیاده روی یا بایسکل سواری کنید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید
* هنگام استفاده از موتر، واسطه نقلیه خویش را بیش از حد لازم در حالت بیکار قرار ندهید
* [علایم کمبود آب و گرمی بیش از حد را بدانید](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**درینجا بیشتر بیاموزید: www.mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

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

**تلیفون: 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)