**له کور څخه بهر د هوا کمزوری کیفیت**

په میساچوسټ ایالت کې د ګرمۍ شدیدې پیښې کولای شي په لوړه کچه د اوزون، دوړې او په هوا موجود ذرات لکه ګرد او دوړه، خاوره، دود یا مایع څاڅکو د رامنځته کېدو لامل شي او دومره کوچني دي چې کیدای شي په ساه اخیستلو کې تنفس شي او د روغتیا لپاره جدي ستونزې رامنځته کړي. له کور څخه بهر د هوا نامناسب کیفیت کولای شي جدي روغتیایي ستونزې په ځانګړې توګه په هغو کسانو کې رامنځته کړي چې په ساه لنډۍ، د سږو یا زړه په ناروغیو باندې مبتلا وي او کولای شي د ساه لنډۍ او حساسیت نښې نښانې شدیدې کړي.

تمه کېږي چې شدیده ګرمي، ډېرې وریځې او د اقلیم د بدلونو له امله رطوبت په میساچوسټ ایالت کې د هوا د ککړوالي د زیاتېدو لامل شي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

کیدای شي یو شمېر کسان د ژوند د ځای، رسمي دولتي معلوماتو ته د هغوی د لاسرسي، د چمتووالي او ځواب ورکولو لپاره د سرچینو د لاسرسي وړ والي او دا چې آیا اوسمهال روغتیایي ستونزې لري او که نه، د نورو په پرتله زیات له خطر سره مخ وي. په دې کې لاندې کسان شامل دي:

* تر 5 کلونو کم عمر لرونکي ماشومان او له 65 کلونو لوړ عمر لرونکي لویان
* میندواره میرمنې
* معلولیت لرونکي کسان
* هغه کسان چې له وړاندې طبي حالتونه لري لکه د زړه ناروغي، ساه لنډي، د سږو ناروغي او تنفسي حساسیتونه
* تور پوستي  خلک د سیستماتیکې نژاد پالنې له امله
* هغه خلک چې لږ یا هیڅ په انګلیسي خبرې نه کوي او هغه کسان چې کیدای شي په خپله مورنۍ ژبه باندې بیړني پیغامونه ترلاسه نه کړي
* هغه کسان چې د شدیدو ترافیکو په سیمو کې ژوند کوي
* هغه خلک چې بهر کار یا تمرین کوي

**د هغې پر وړاندې موږ څه کولای شو؟**

* په کور کې ساه لنډۍ د عامو تحریک کوونکو کموالی لکه، د سګرټ دود، ګرد او دوړه، د کورنیو حیواناتو ویښتان او پخه او شنخا
* د شتون په صورت کې د هوا د لیږد وړ فلترونو یا د هوا له صاف کوونکو څخه کار واخلئ
* که چېرې کولای شئ د کور دننه د رطوبت کچه 30-50% پورې د ایرکنډیشنونو، پکو یا د رطوبت د نیوونکو په واسطه وساتئ
* له خپل ډاکټر څخه د فصلي حساسیت د نښو نښانو او درملو د کارولو د څرنګوالي په اړه پوښتنه وکړئ
* په هغو ورځو کې چې د هوا د ککړوالي کچه یا د زراتو شمېر زیات وي، بهر ته د تګ وخت محدود کړئ
* له ښوونځیو او پنډغالو څخه وغواړئ چې د ساه لنډۍ د عامو تحریک کوونکو پر وړاندې د ماشومانو مخامخ کېدل لکه د پورته کېدو او ښکته کېدو په ځایونو کې له زړو نقلیه وسایلو سره مخامخ کېدل کم کړي
* په خپل شاوخوا کې د هوا کیفیت په اړه خبر اوسئ - د خپلې ټولنې د هوا کیفیت شاخص چک کړئلکه دا http://www.airnow.gov/
* د امکان په صورت کې پلی تګ وکړئ یا له بایسکیل یا عمومي ټرانسپورټ څخه کار واخلئ
* کله چې له موټر څخه کار اخلئ، له اړتیا څخه زیات خپله نقلیه وسیله روښانه مه پرېږدئ
* [د ډیهایډریشن (د اوبو کمې) او ډیرې تودوخې نښې وپیژنئ](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**نور معلومات په دې پته کې ترلاسه کړئ: 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)