



Mau Kualidadi Di Ar Istérnu

Fenómenos di kalor istrénu 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 problémas di saúdi gravi. Mau kualidádi di ar istérnu pode provoka problémas di saúdi, prinsipalmenti na pesoas ku asma, duénsas pulmonar ô duénsas kardíaku y pode agrava sintómas di asma y alirjia.

Sta privistu ma kalor istrénu, 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, disponibilidadi di rikursus p-es pripara y da risposta y fatu di dja es ten problémas 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 problémas di saúdi sima duénsa kardíaku, asma, duénsa pulmonar y alirjias respiratóriu
- Pesoas di kor dividu a rasismu sistemátiku
- Pesoas ki ta fala puku ô nada di inglêš 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 izersísu 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



Mau Kualidadi Di Ar Istérnu

- Pidi skólas y kanpus pa riduzi ispuzison di kriansas a fatoris kumun di asma sima ispuzison a veikulus na filas di rikolha y intrega.
- Sta atentu na kualidadi di ar a bu volta - konsulta [Índisi di Kualidadi di Ar](#) 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](#)