

له کور څخه بهر د هوا کمزوری کیفیت



په میساچوسټ ایالت کې د گرمۍ شدیدې پیښې کولای شي په لوړه کچه د اوزون، دوړې او په هوا موجود ذرات لکه گرد 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 روغتیايي 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 شديده گرمي، 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 روغتیايي 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 لنډۍ، 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 بیږني 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، گرد او دوړه، د کورنیو حیواناتو ویښتان او پخه او شنځا
- د شتون په صورت کې د هوا د لیرد وړ فیلټرونو یا د هوا له صاف کوونکو څخه کار واخلي
- 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 کور څخه بهر د هوا کمزوری کیفیت



- له ښوونځیو او پندځالو څخه وغورځئ 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 کړئ لکه دا <http://www.airnow.gov/>
- د امکان په صورت کې پلي تګ وکړئ یا له بایسکیل یا عمومي ترانسپورت څخه کار واخلئ
- کله چې له موټر څخه کار اخلئ، له اړتیا څخه زیات خپله نقلیه وسیله روښانه مه پرېږدئ
- د ډیپایډریشن (د اوبو کمې) او ډیرې تودوخې نښې وپېژنئ

