



# वन डढेलोको धुवाँसम्बन्धी घटनाहरू

जलवायु परिवर्तनका कारण नर्थ अमेरिकाभरका जङ्गलहरूमा खडेरी, अत्यधिक गर्मी र पेस्टको क्षति बढेको छ, यसले गर्दा जङ्गलमा एकदमै अत्यधिक आगो लाग्छ। डढेलोहरूबाट निस्कने धुवाँ, हजारौं माइल टाढा भए तापनि यसले गर्दा म्यासाचुसेट्समा वायुको गुणस्तर कमजोर हुन सक्छ।

वायुको कमजोर गुणस्तरले गर्दा खराब एलर्जीहरू र विशेषगरी हृदय रोग, दम र अन्य फोक्सोसम्बन्धी रोगहरू भएका मानिसमा श्वासप्रश्वासको संक्रमणमा हुन सक्छ।



## को उच्च जोखिममा छ?

आफू बसेको ठाउँ, आधिकारिक सरकारी जानकारीमा उनीहरूको पहुँच, तयारी र प्रतिक्रियाका लागि स्रोतहरूको उपलब्धता र उनीहरूसँग पहिले नै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका कारणले गर्दा केही मानिस वन डढेलोको धुवाँसम्बन्धी घटनाहरूको बढी जोखिममा हुन सक्छन्। यी मानिसहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- 5 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका र 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
- गर्भवती महिला
- प्रणालीगत जातिवादको कारण विभिन्न वर्णका मानिसहरू
- केही अङ्ग्रेजी बेल्ले वा आपत्कालीन सन्देशहरू प्राप्त गर्न नसक्ने अङ्ग्रेजी नबोल्ने मानिस मातृ भाषा
- असक्षमताहरू भएका मानिसहरू
- पूर्व-अवस्थित चिकित्सा अवस्थाहरू जस्तै हृदय रोग, दम, फोक्सो र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी एलर्जी भएका मानिस
- बाहिर काम गर्ने वा व्यायाम गर्ने मानिसहरू

## हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौं?

- वन डढेलोको धुवाँसम्बन्धी घटनाहरूको अवधिमा दम रोगका औषधिहरू सेवन गर्नेबारे आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्
- [आफ्नो समुदायको स्थानीय वायुको गुणस्तरसम्बन्धी जानकारी र वायुको गुणस्तरसम्बन्धी अलर्टहरूमा जानकारी र हनुहोस्](#)
- वन डढेलोको धुवाँसम्बन्धी घटनाहरूको अवधिमा बाहिरी क्रियाकलापहरू घरभित्र सार्ने योजना बनाउनुहोस्
- वन डढेलोको धुवाँसम्बन्धी घटनाहरूको अवधिमा घर र साधनहरूको झ्याल र भेन्टहरू बन्द गर्नुहोस्
- तताउने र चिस्याउने प्रणालीहरूमा वायु फिल्टरहरूको उच्च-क्षमता (HEPA) प्रयोग गर्नुहोस्
- [बक्स फ्यान प्रयोग गरेर आफ्नो घरमा कोठाको वायु सफा राख्ने तरिका जान्नुहोस्](#)
- N95 मास्कहरूको आपूर्ति लिनुहोस्, तिनीहरूलाई कसरी प्रयोग गर्ने भनी जान्नुहोस् र आफ्नो बच्चा/लाई सानो N95 वा सर्जिकल मास्क लगाउने अभ्यास गराउनुहोस्