ኣብ ደገ ትኪ ኣሎ? ድሕንነትኩም ውሑስ ኮይንኩም ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽንሑ።

ናይ ባርዕ በረኻ ትኪ ንጥረ ነገራት ምስትንፋስ ንጥዕናኹም ክጎድእ ይኽእል እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ገደብ ግበርሉ፣ ቆልዑን እንስሳ ዘቤትን ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣጽንሑ፣ ኣብ ሓደጋ ንዝርከቡ ጎረባብቲ ድማ ሓግዙ።

1. **ጽሬት ኣየር ናይቲ ከባቢ** ኣብ AirNow.gov **ርኣዩ** (ብእንግሊዝኛ ጥራይ)

- ናይ 5 መዓልታት ትንበያ ትኪ፦ WAsmoke.blogspot.com (ብእንግሊዝኛ ጥራይ)

2. ጽሬት ኣየር ከምዚ ዝስዕብ ኣብ ዝኾነሉ እዋን **ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽንሑ፦**

- ኣራንሺ ሕብሪ (101-150 AQI)፦ ኣዝማ ወይ ናይ ምስትንፋስን ልብን ኩነታት ዘለዎም ሰባት። ህጻናትን ካብ 65 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ዓበይትን ኣብ ሓደጋ ክወድቁ ይኽእሉ
- **ቀይሕ፣ ሃምራዊ /ወይናይን ቡናዊ ቀይሕን (151 AQIን ልዕሊኡን)፦ ኩሉ ሰብ**

3. ንናይ ትኪ ምቅላዕ **ምልክታት ርኣዩ**

- ዝኾነ ሰብ ሕማም ርእሲ፣ ቁስለት ጎሮሮ ወይ ኣፍንጫ፣ ሰዓል፣ ናይ ዓይኒ ምቅጻል፣ ምድንዛዝ ወይ እናተሓንፈጽካ ምትንፋስ እንተሃልይዎም ናብ ውሽጢ ገዛ ውሰድዎም
- መተንፈሲ መሳርሒታትን መድሓኒታትን ኣዳልዉ
- ዝኾነ ሰብ ሕጽረት ምትንፋስ ወይ ቃንዛ ኣፍልቢ እንተሃልይዎ ናብ 911 ደውሉ

4. ኣብ ትኪ ዘለዎም መዓልታት ጽሬት **ኣየር ውሽጢ ገዛ ምምሕያሽ**

- ኤችኢፒኤ(HEPA) መጻረዪ ተጠቒምኩም ጽሩይ ኣየር ዘለዎ ክፍሊ ኣዳልው።
- ኣዝዩ ውዑይ እንተዘይኮይኑ፣ መስኮትን ማዕጾን ዕጸው
- ናብ ሞል፣ ቤተ-መጻሕፍቲ፣ ወይ ካልእ ንጽህና ኣየሩ ዝተሓለወ ህንጻ ኪዱ

ናይ ኤን95 (N95) መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ንመብዛሕትኦም ሰባት መከላኸሊ ይህቡ።

ተወሳኺ ሓበሬታ: KingCounty.gov/WildFireSmoke

Public Health
Seattle & King County

ግንቦት 2024 ዝተመሓየሸ