

Banaanka ma qiiq baa ka jira? Ku badqab gudaha

Gudaha u neefsashada qiiqa dababka keymaha wuxuu dhaawici karaa caafimaadkaaga. Xadid jimicsiga, caruurta iyo xayawaanada guri-jooga gudaha haku jiraan, isla markaana caawi dadka jiraanka ee qatarta ku sugan.

1. Ka fiiri tayada hawada deegaanka barta

[AirNow.gov](https://www.airnow.gov) (Ku qoran Af ingiriisi kaliya)

- Saadaasha qiiqa 5-ta maalmood ee soo socota:
[WAsmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (Ku qoran Af Ingiriis kaliya)

2. Gudaha ku jir marka tayada hawada ay tahay:

- **Oranji** (101-150 AQI): Dadka qaba neefta ama dhibaato ka qaba neef-mareenka ama wadnaha. Carruurta iyo dadka 65 sano ka weyn ayaa halis ku jiri kara
- **Casaan, Buluug-casaan, iyo maaruun** (151 AQI iyo wixii ka sareeya): **Qof walba**

3. Iska farii astaamaha haddii aad u baylahday qiiqa

- Gudaha gee qof haddii uu qabo madax-xanuun, cune xanuun ama san xanuun, qufac, indhaha oo gubanaya, dawakhaad, ama hiinraag.
- Wac 911 haddii qof neeftuHakuu diyaarsanaadaan aaladaha neefsashada iyo daawooyinka
- ku dhegto ama uu dareemo xabad xanuun

4. Wanaaji tayada hawada gudaha maalmaha qiiqa uu jiro

- Hagaaji qol hawo nadiif ah leh adiga oo isticmaalaya shaandhada HEPA
- Xir daaqadaha iyo albaabada, ilaa inay aad u kululaato mooyaane
- Aad suuq ganacsi, maktabad, ama dhiso kale oo ay ku xiran tahay qaboojiye

Maaskarada N95 ayaa dadka intiisa badan siisa difaac.

Wixii macluumaad dheeri ah:

[KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/WildFireSmoke)

Public Health 
Seattle & King County

La cusbonaysiyay Mey 2024