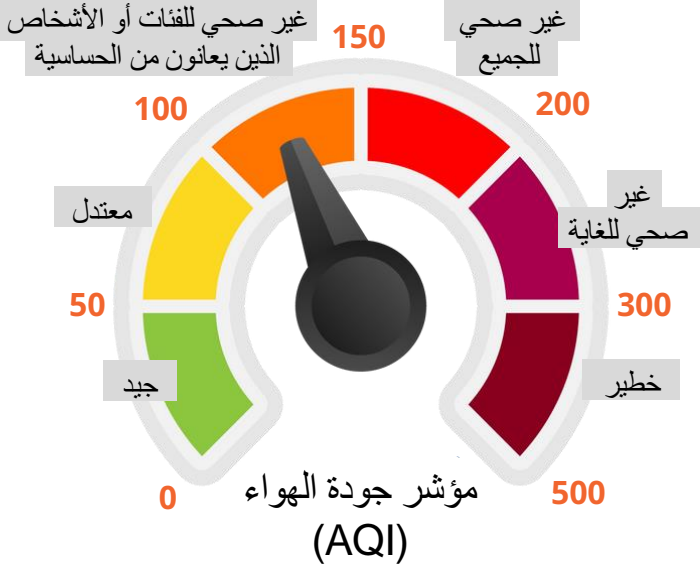
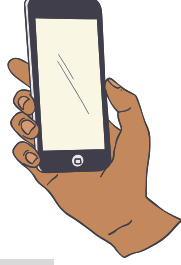


# هل عائلتك مستعدة لموسم دخان حرائق الغابات؟

## كيف أعرف ما إذا كان الهواء غير صحي؟

اذهب إلى موقع [AirNow.gov](http://AirNow.gov) أو استخدم  
تطبيق الطقس للعثور على مؤشر جودة  
الهواء (AQI).



## من هم الأشخاص الأكثر حساسية لدخان حرائق الغابات؟



النساء الحوامل



الأطفال والمراهقون



كبار السن



الأشخاص الذين يعانون  
من أمراض القلب أو  
الرئة، مثل الربو

## ماذا يجب أن أفعل عندما يكون الدخان بالخارج؟

انتقل إلى مكان أكثر برودة مثل مركز تجاري، أو مكتبة، أو  
أي مبنى آخر مكيف إذا كان الجو حارًا جدًا.



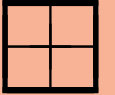
تجنب الهواء الدخاني. في حالة ما إذا كنت تنتمي إلى المجموعة  
التي تعاني من الحساسية، فيجب عليك الانتقال إلى الداخل إذا كان  
معدل AQI يصل إلى 100 أو أعلى. يجب على الجميع الانتقال  
إلى الداخل عندما يكون معدل AQI 150 أو أعلى.



ارتد قناع N95 أو KN95 إذا كنت بحاجة إلى الخروج  
في الهواء الطلق.



قم بإغلاق النوافذ والأبواب وقم بتشغيل مكيف الهواء أو  
المروحة للبقاء بارداً.



اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 911 إذا كان شخص ما  
يعاني من صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر.



حافظ على نظافة الهواء الداخلي. استخدم جهاز تنقية الهواء مع  
فلتر أو مرشح نوع عالية الكفاءة التي تمنع جسيمات الهواء  
(HEPA) أو مرشح مركب على المروحة الصندوقية الخاصة بك.



« دخان الحرائق قد يكون  
خطراً على الجميع



« كيفية تحسين جودة  
الهواء الداخلي في  
المنزل

