

# ስድራቤትኩም ንወቕቲ ትኪ ባርዕ በረኻ ድሉዋት ድዮም?

## መን እዩ ንትኪ ባርዕ በረኻ ዝያዳ ተኣፋፊ?



ህጻናትን መንእሰያትን



ነፍሰጾር ሰባት

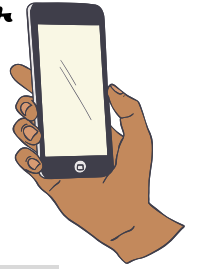


ከም ኣዝማ ዝኣመሰሉ ናይ ልቢ ወይ ሳንቡእ ሕማም ዘለዎም ሰባት

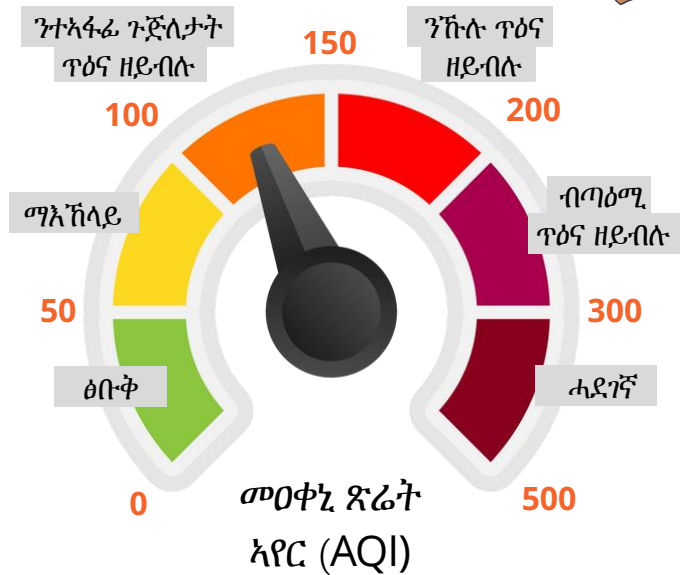


ሽማግሌታት

## እቲ ኣየር ዘይጥዕናዊ እንተኾይኑ ብኸመይ እፈልጥ?



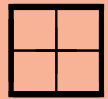
ናብ [AirNow.gov](http://AirNow.gov) ኪዱ ወይ ድማ ናይ ኩነታት ኣየር መተግበሪኹም ተጠቐምኩም መዐቀኒ ጽሬት ኣየር (AQI) ርኽቡ።



## እቲ ደገ ትኪ እንተኾይኑ እንታይ ክገብር ኣለኒ?



ትኪ ዝመልኦ ኣየር ኣወግዱ። ኣብ ተኣፋፊ ጥጅላ እንተሃሊኹምን መዐቀኒ ጽሬት ኣየር (AQI) 100 ወይ ልዕሊኡ እንተኾይኑን ናብ ውሽጢ ዝህዙ እተው። መዐቀኒ ጽሬት ኣየር (AQI) 150 ወይ ልዕሊኡ እንተኾይኑ ኩሉ ሰብ ናብ ውሽጢ ዝህኩ ኣለዎ።



ዛሕሊ ንኸስማዓኩም መሳኹትን ማዓፁን ዕጸው፤ ከምኡውን ኤር ኮንዲሽነርን መናፈሲ (ፋን) ን ወልዑ።



ናይ ውሽጢ ዝህ ኣየር ጽፋይ ግበሩ። ልዑል ብቕዓት ዘለዎ መምጠጢ ብናኒ/ HEPA ፍልተር ዘለዎ መጽረዩ ኣየር ተጠቐሙ፤ ወይ ድማ ናይ ዝሕር ርክብኩም ናይ ሳንዲቕ ፋን (መናፈሲ) ፍልተር ስርሑ።



ኣዝዩ ውዑይ እንተኾይኑ ናብ ዝሒል ዝኾነ ቦታ ከም ሞል፤ ቤተ-መጻሕፍቲ ወይ ካልእ መዝሓሊ ኣየር ዘለዎ ህጻጹ ኪዱ።



ናብ ደገ ክትወጹ እንተድኣ ኣድልዩኩም N95 ወይ KN95 መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ወይከዓ ማስኬራ ግበሩ።



ሓደ ሰብ ናይ ምስትንፋስ ጸገም እንተሃልይዎ ወይ ቃንዛ ኣፍልቢ እንተሃልይዎ ናብ 911 ደውሉ ወይ መልእኽቲ ጽሓፉ።



ኣብ ዝህና ከመይ ጌርና ጽሬት ኣየር ውሽጢ ዝህ ነመሓይሽ



ኣብ ደገ ትኪ ኣሎ ድሕንነትኩም ውሒስ ከይንኩም ኣብ ውሽጢ ዝህ ጽንሑ

