







Tusmada Tayada Hawada Washington ee Maadooyinka Sunta ah

Urada Gaariga, qiiqa xaabada la shito, qiiqa ka yimaada warshadaha, qiiqa dabka qabsada keymaha, boorka dabaysha, iyo ilaha kale waxaa ku jira maadooyin yaryar oo leh balaca 2.5 mikroo mitir ama kayar (PM2.5) oo khatar gelin kara caafimaadkaaga.

Ka fiiri xaaladaha hadda iyo qiyaasta ee ciwaanka
enviwa.ecology.wa.gov

Warbixinnada Air Quality Index (AQI, Cabirka Tayada Hawada) Wuxuu soo sheegayaa heerka tayada hawada iyo walaacyada caafimaadka oo ka kooban lix qaybood:

Air Quality Index (Cabirka Tayada Hawada)	Maxay tahay inaan sameeyo?
Wanaagsan 0–50	 Waa maalin ku wanaagsan in jimicsi banaanka lagu sameeyo iyo waqti ku habboon in la sameeyo qorshe haddii la qiyaasaayo in hawadu xumaan doonto.
Dhex-dhexaad 51–100	 Dadka qaar ayaa si gaar ah xasaasiyad ugu qaba heerarka hooseeya maadooyinka sunta ah waana inay yareeyaan banaan u bixida. Tusaale, yaree waqtiga aad joogto banaanka iskana ilaali nashaadada adag ee banaanka. Dhammaan dadka xasaasiyada qaba waa inay iska baaraan astaamaha.
Caafimaad daro ayay ku tahay Kooxaha Xasaasiyada qaba 101–150	 Kooxaha Xasaasiyada qaba waa inay qaadaan tallaabooyin yaraynaaya u baxbixida banaanka. Tusaale, iska ilaali nashaadada adag ee banaanka, oo raac tilmaamaha hawada nadiifta ah ee gudaha. Qof kasta waa inuu iska fiirshaa astaamaha oo uu adeegsanaayo inuu ku yareeyo u bixida banaanka.
Caafimaad daro 151–200	 Qof kasta waa inuu yareeyo u banbixida hawada. Tusaale, iska ilaali nashaadada adag ee banaanka, oo raac tilmaamaha hawada nadiifta ah ee gudaha.
Caafimaad daro aad ah 201–300	 Qof kasta waa inuu yareeyo u banbixida hawada. Haka soo bixin guriga oo sifee hawada gudaha gurigaaga. Meel kale u raadso hawo nadiif ah, haddii loo baahdo.
Khatar >300	 Qof kasta waa inuu yareeyo u banbixida hawada. Haka soo bixin guriga oo sifee hawada gudaha gurigaaga. Meel kale u raadso hawo nadiif ah, haddii loo baahdo.

Ogoow calaamadaha!

Indho gubasho
Qufac

Cuncunka dhuunta iyo sanko

Madax xanuun

Daal

Hindhiso iyo neef yari

Wadno garaac qayru caadi ah

Xabad xanuun



Haddii calaamadahaagu noqdaan kuwo daran, raadso daryeel caafimaad. U ban bixida heerka sare ah ee PM2.5 ayaa keenaysa in isbitaal lagu dhigo waxayna kordhinaysaa khatarta dhimashada.

Ka fiiri bogga danbe si aad u hesho tallaabooyin aad ku yareynayso u banbixida hawada sumaysan iyo liiska kooxaha xasaasiga ah ee khatartoodu sarayso.

Wixii xog ah oo ku saabsan qiiqa dabka kaymaha iyo difaaca caafimaadka, booqo doh.wa.gov/smokefromfires.

Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan qiiqa dabka kaymaha iyo badqabka shaqaalaha dibada jooga, akhri Shuruudaha WA State Department of Labor and Industries (Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha ee Gobalka Washington).

Tallaabooyinka Yaraynta U baxbixida Hawada



Muddada xayiraadu jirto iyo darnaanta jimicsiga jirka ee banaanka.



Guriga hakasoo bixin adoo hawo nadiif ah ku helaaya guriga:



Xir daaqadaha iyo albaabada, illaa in uu jiro maahee kuleel aad u badan oo laga badbaadayn.



Haku darin sunta wasakhda hawada ee gudaha, sida sigaar cabida iyo qiiqa shumaca.



Sifee hawada gudaha adoo adeegsanaaya nidaamka HVAC, hawo sifeeyaha la qaadi karo ee HEPA, ama sifeeyaha marwaxda bokiska DIY.



Ku xir hawo qaboojiyaha inuu isa sifeeyo.



Haddii aadan awoodin hawo nadiif ah ku joogtayso guriga, aad meel kale ood ka helayso hawo nadiif ah sida guriga saaxiib, goob dan guud, ama meel aan hawo xumadu dhib ku ahayn.



Haddii ay qasab tahay inaad banaanka aado, xiro maaskarada neefta oo si fiican kuu le'eg, ayna oggolaatay NIOSH, sida maaskarada N95.



Kooxaha Xasaasiga ah ee Khatartoodu Sarayso

- › Dadka qaba xanuunnada
 - » Cudurada sanbabada, sida neefta iyo COPD
 - » Xanuunada wadnaha
 - » Xanuunada neef mareenka
 - » Sonkorooowga
- › Dadka jira 18 iyo ka yar ama dadka ka wayn 65
- › Haweenka uurka leh
- › Shaqaalaha ka shaqeeya banaanka
- › Dadka aan cadaanka ahayn
- › Dadk qabiilka iyo kuwa asaliyiinta ah
- › Dadka dakhligoodu liito



DOH 821-174
April 2022 Somali

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale ah u codsato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir civil.rights@doh.wa.gov.

Wixii xog ah oo ku saabsan qiiqa dabka kaymaha iyo difaaca caafimaadka, booqo doh.wa.gov/smokefromfires.

Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan qiiqa dabka kaymaha iyo badqabka shaqaalaha dibada jooga, akhri [Shuruudaha WA State Department of Labor and Industries \(Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha ee Gobalka Washington\)](#).