

ਅੱਗ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਿਆ ਧੂੰਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ



ਮੌਜੂਦਾ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਲਈ WA Smoke ਬਲੌਗ (www.wasmoke.blogspot.com) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਖਬਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਰਵਾਈਵਰ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪੱਧਰ “ਮੱਧਮ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਾਂ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪੱਧਰ “ਸਵੈਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪੱਧਰ “ਹਰੇਕ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਗਰਮੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਾਈਕੂਟੇਡ ਰਹੋ।

ਪੱਖੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (AC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ AC ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਕੂਲੇਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ AC ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ AC ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਾਲ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਧੂੰਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਮੋਮਬਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

HEPA ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires

DOH ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। 800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। TTY ਉਪਭੋਗਤਾ 711 ਡਾਇਲ ਕਰਨ।