

دليل واشنتن بشأن جودة الهواء من الجسيمات الملوثة

تحقق من الظروف الحالية
والمُتوقَّعة عبر

enviwa.ecology.wa.gov

عوادم السيارات، والغازات المنبعثة من موقد الخشب، والانبعاثات الصناعية، والدخان الناجم عن حرائق الغابات، والغبار الذي تعصف به الرياح، وغير ذلك من المصادر التي تحتوي على جسيمات دقيقة يبلغ قطرها 2,5 ميكرومتر أو أصغر (2,5 بيكومتر)، والتي قد تمثل خطورة على صحتك.

يكشف **AQI Air Quality Index** (مؤشر جودة الهواء) عن مستوى جودة الهواء والمخاطر الصحية على مستوى ست فئات وهي:

مؤشر جودة الهواء	فماذا يجب عليّ أن أفعل؟
جيدة 50-0	يا له من يوم جيد للانطلاق في الخارج كما أنه وقت مثالي لوضع خطة لمعرفة ما إذا كان من المتوقع هبوب هواء أقل جودة.
معتدلة 100-51	يعاني بعض الأشخاص على وجه الخصوص من حساسية ضد الجسيمات الدقيقة الملوثة للهواء ويجب عليهم تقليل معدل التعرّض لها. مثال على ذلك، الحدّ من مقدار الوقت الذي يقضونه بالخارج وتفادي القيام بأنشطة مُجهدة في الهواء الطلق. يجب على جميع أفراد المجموعات الحساسة لتلوث الهواء مراقبة ظهور الأعراض.
غير صحية للمجموعات الحساسة 150-101	يجب على المجموعات الحساسة لتلوث الهواء اتخاذ إجراءات وقائية لتقليل التعرّض للملوثات. الحد من مقدار الوقت الذي يقضونه بالخارج، وتفادي القيام بأنشطة مُجهدة في الهواء الطلق، واتباع النصائح لهواء أنقى في الداخل. يجب على الجميع مراقبة الأعراض كدليل على تقليل معدل التعرّض للملوثات.
غير صحية 200-151	يجب على كل شخص تقليل معدل تعرّضه للملوثات. الحدّ من مقدار الوقت الذي يقضونه بالخارج، وتفادي القيام بأنشطة مُجهدة في الهواء الطلق، واتباع النصائح لهواء أنقى في الداخل.
غير صحية للغاية 300-201	يجب على كل شخص تقليل معدل تعرّضه للملوثات. ابقَ في مكان مغلق وقم بترشيق الهواء الداخلي للحفاظ على نقائه. انتقل إلى مكانٍ آخر لهواءٍ أنقى، عند الحاجة.
خطيرة 300<	يجب على كل شخص تقليل معدل تعرّضه للملوثات. ابقَ في مكان مغلق وقم بترشيق الهواء الداخلي للحفاظ على نقائه. انتقل إلى مكانٍ آخر لهواءٍ أنقى، عند الحاجة.

تعرف على الأعراض!

حرقة العين

السعال

التهاب الأنف والحلق

الصداع

الإجهاد

صغير في التنفس وضيق التنفس

عدم انتظام ضربات القلب

ألم في الصدر



إذا أصبحت الأعراض خطيرة، فاطلب الرعاية الطبية. قد يؤدي التعرض الزائد إلى جسيمات دقيقة 2,5 بيكومتر إلى الحجز داخل المستشفى وزيادة خطر التعرض للوفاة.

انظر الصفحة الخلفية للاطلاع على خطوات تقليل معدل التعرّض للملوثات
وقائمة بالمجموعات المصابة بالحساسية المعرضين لخطر متزايد.

لمزيد من المعلومات حول الدخان الناجم عن حرائق الغابات وحماية الصحة، انتقل إلى doh.wa.gov/smokefromfires.

لمزيد من المعلومات حول الدخان الناجم عن حرائق الغابات وسلامة العاملين في الأماكن المفتوحة،

انظر متطلبات **Department of Labor and Industries** (وزارة العمل والصناعات) في ولاية واشنتن.



المجموعات الحساسة المعرضون للخطر المتزايد

- ◀ الأشخاص المصابون بمشكلات صحية
- ◀ « المصابون بأمراض الرئة، مثل الربو والانسداد الرئوي المزمن
- ◀ أمراض القلب
- ◀ أمراض الجهاز التنفسي
- ◀ السكري
- ◀ الأشخاص في سن 18 عامًا أو أصغر أو أكبر من 65
- ◀ الحوامل
- ◀ العاملون في الأماكن المفتوحة
- ◀ الأشخاص ذوو البشرة الملونة
- ◀ القبائل والسكان الأصليين
- ◀ الأشخاص منخفضو الدخل



DOH 821-174

April 2022 Arabic

لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو التواصل عن طريق البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov

خطوات تقليل التعرّض للملوثات

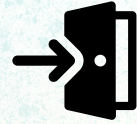
الحدّ من مدة وكثافة الأنشطة البدنية خارج المنزل.



البقاء في مكان داخلي أنقى:



إغلاق النوافذ والأبواب، ما لم يكن الجو حارًا
للغاية للحفاظ على درجات الحرارة الآمنة.



تُحظر إضافة مصادر ملوثات للهواء الداخلي، مثل
تدخين السجائر أو حرق الشموع.



ترشيح الهواء الداخلي من خلال نظام تدفئة وتهوية
وتكييف الهواء، أو مرشح الهواء المحمول HEPA
أو مرشح هواء مروحي صندوقي مصنوع يدويًا.



ضبط مكيف الهواء على إعادة تدوير الهواء.



في حالة تعذر توفير الهواء النقي داخل المنزل، انتقل إلى مكان آخر
لهواء أنقى، مثل منزل أحد الأصدقاء، أو مكان عام، أو منطقة غير
متأثرة بالملوثات.



إذا تعين عليك التواجد بالخارج، فارتد قناعًا مثبتًا جيدًا معتمدًا من
المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH) لترشيح
الجسيمات الدقيقة، مثل قناع N95.



لمزيد من المعلومات حول الدخان الناجم عن حرائق الغابات وحماية الصحة، انتقل إلى doh.wa.gov/smokefromfires.

لمزيد من المعلومات حول الدخان الناجم عن حرائق الغابات وسلامة العاملين في الأماكن المفتوحة،
انظر متطلبات إدارة العمل والصناعات بولاية واشنطن.