


Wasakhda hawada

SIDA WASAKHDA HAWADU SAAMEYNTA UGU YEELATO CAAFIMAADKAAGA

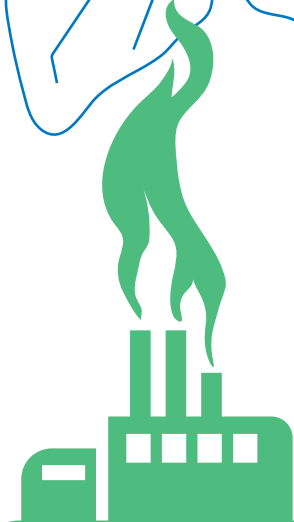
Hawada had iyo jeer uma eka mid wasakh ah marka ay wasakhowdu. Mararka qaarkood, dadku waxay dareemi karaan wasakhda hawada aysan arki karin: madax xanuun, qufac iyo neef-tuur foorin la socoto ee ay keeni karto wasakhda hawadu. Ku neefsashada wasakhda hawadu waxay keeni kartaa neef, xasaasiyad/aleergi, wadne xanuun iyo qalal. Marka ay dadku muddo dheer ku neefsadaan hawo wasakheysan, waxay keeni kartaa waxyeello soo gaarto oo soo muuqata waqti dambe oo nololsha ka tirsan, sida kansarka ama dhibaatooyin kale oo lagu qabo fikirka iyo wax xasuusashada.

Wasakhda hawadu waxay waxyeellada u badan u geysataa dhallaanka iyo carruurta yar yar. Ku neefsashada wasakhda hawadu waxay sambabada ka joojin kartaa in ay gaaraan cabbirkooda/qiyaastooda buuxa. Waxay carruurta ku adkayn kartaa in ay fikiraan isla markaana wax bartaan.

Marka wasakhda hawadu uu dadka ka dhigi karo kuwa jiran, wuxuu keeni karaa dhibaatooyin badan, sidoo kale. In la jiranaado waxay carruurta ku adkaysaa in ay qabtaan shaqo wanaagsan dhanka dugsiga. Dadka waaweyni waxay ka maqnaan karaan maalmaha shaqada. Waxay sidoo kale ka dhigan tahay biilasha dhakharka, iyo joojigaantaa istibaalka iyo karashka daawada iyo daawenta kale oo badan.



Hawo nadiif ahi waxay muhiim u tahay caafimaadka wanaagsan. Marka hawadu ay wasakh tahay, waxay waxyeello u keeni kartaa sambabada, wadnaha iyo maskaxda.

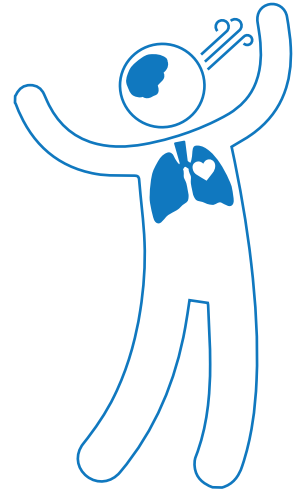


Wasakhda hawada ee Oregon wuxuu ka yimaadaa meelo badan, oo ay ka mid yihiin, tuubooyinka qiiqa ee gaadiidka iyo qalabka dhismaha, iyo qiiqada warshadaha, iyo dhuumaha qiiqa qaada 'chimneys' ee guryaha.

MEELAHA UGU WEYN EE WASAKHDA HAWADU KA TIMAADO

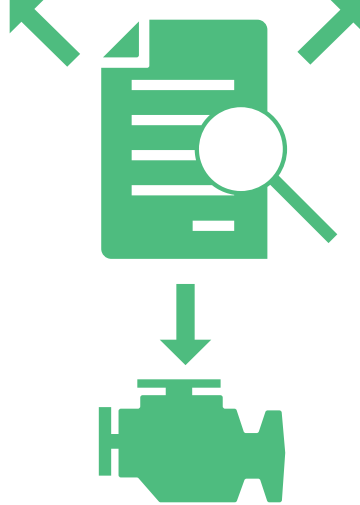
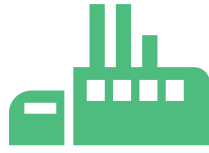
Dabka kaynta iyo habka wax beeriska la xirira ayaa sidoo kale keena wasakhda hawada. Waxaanu sidoo kale ku neefsanaa wasakhda hawada ee ka timaada hawl maalmeedka sida wax karinta, nadiifinta, boor tirtirida 'dusting', diirinta guryaha, ama xaata gubida shamacyada iyo waxyaabaha carafka leh 'fooxa'.

Waan ognahay, iyada oo ku saleysan daraasaadka qaranka, in qiiqa naaftada, qiiqa xaabada/alwaaxa, iyo sunta wasakheysan oo ka timaada warshadaha ay yihiin dhibaatooyin wasakhda hawada oo halista marka la eego Oregon. Xaafadaha waxay leeyihiin dhibaatooyinka dhanka wasakhda hawada oo kala duwan iyada oo ku saleysan gaadiidka iyo warshadaha u dhow, iyo tirada guryaha gubaya/shidanaya xaabo/alwaax si ay diirimaad uga helaan.



WASAKHDA HAWADA EE KA JIRTA OREGON

Oregon waxay leedahay nidaam wax lagula socdo oo lagu fiiriyo noocyo ka mid ah wasakhda. Marka ay tahay “maalin hawadu xun tahay,” sida caadiga macnaheedu waa in qiiq/gaas (ozone) ama qiiqa madow ‘soot’ oo qiyaastiisu tahay (PM 2.5) oo ah mid xun oo dhibaato caafimaad u keeni karta meelo badan oo magaalada ama degmada ah. Digniinahani waa kuwo muhiim ah, balse dadka ma siiyaan macluumaad ku saabsan wasakhda hawada ee laga yaabo in ay tahay mid xun marka laga hadlayo xaafadaha qaarkood iyada oo sababtu tahay dhanka dhismaha, warshadaha ama gaadiidka.



WAXA AAD SAMAYN KARTO

Waxaad qaadi kartaa tallaabooyinka qaarkood oo aad naftaada iyo qoyskaaga kaga ilaalinayso wasakhda hawada. Wasakhda hawadu waxay ka samaysan tahay gaas iyo haraaga qurubyada “particles” yar yar (qiiqa madow ‘soot’). Waxyaabo kala duwan oo la isku ilaalinayo ayaa la isticmaalaa si loo kaantaroolo wasakhda hawada oo kale duwan.

Mid ka mid ah noocyada ugu khatarta badan iyo kuwa caamka ah ee wasakhda hawadu waa qiiqa madow ‘soot’, ama PM 2.5. Haraagan qurubyada “particles” yar yar waxay ka yimaadaan gubida xaabada/alwaaxa ama shidaalka. Waxay yihiin kuwo yar yar oo lama arki karo. Haraagan qurubyada “particles” yar yar waxay hoos u geli karaan sambabadaada ka dibna waxay raaci karaan socodkaaga dhiigaaga. Haraagan qurubyada “particles” yar yar waxay sidoo kale ka gudbi karaan waxyaalaha wajiga la gashado ‘face masks’.

Oregon waxay u baahan tahay qawaaniin adag oo la xiriira wasakhda hawada ee ka timaada mashiinada naaftada, xaabada/alwaaxa la gubo/la shito iyo warshadaha u dhow xaafadaha si loo ilaaliyo caafimaadka.

WAXYAABO KU SAABSAN WAXYAALAHA WAJIGA LA GASHADO ‘FACE MASKS’

Haddii aad qabto dhibaatooyin dhanka neefsashada ama wadne xanuun, tixgelin sii in aad bannaanka u isticmaasho qalabka loo isticmaalo neefsiga marka uu qiiq ka jiro hawada.

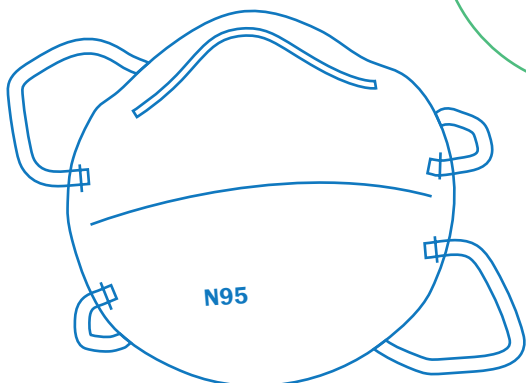
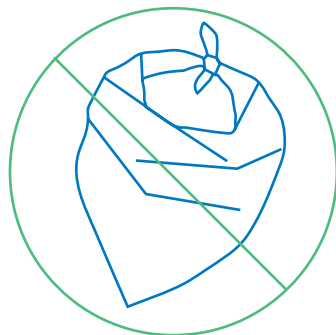
Raadi waxyaalaha wajiga la gashado ee loo yaqaan N95 ama N100 si aad u qabato haraaga qurubyada “particles” yar yar ee halista ah.

Dooro waxyaalaha wajiga la gashado oo leh laba suun oo ku soo wareegsan wajigaaga isla markaana ku habboon sankaa korkiisa ama garkaaga hoostooda.

Carruurta waxay u baahan doontaa waxyaalaha wajiga la gashado oo gaar ah si uu ugu gelo wajigooda yar.

Haddii aad qabto dhibaatooyin dhanka wadnaha iyo sambabka isla markaana aadan kalsooni ku qaban ama uu kugu adkeynayo in aad neefsato, waxaad dhakhtarkaaga kala xiriirtaa waxyaabo ku saabsan sida loo isticmaalo.

Safaleetiga/masarka wajiga lagu xirto iyo waxyaalaha wajiga la ma shaqayn doonaan si ay kaaga ilaaliyaan haraaga qurubyada “particles” yar yar ee halista ah.



CAAFIMAADKAAGA KU ILAALI DIBADDA

Maalin kasta wasakhda hawada ka fiiri airnow.gov.

Iska ilaali ku jimicsiga bannaanka maalinta ay jirto tayada hawada oo xun.

Iska ilaali ku jimicsiga meelaha isku socodka gaadiidku badan yahay.



CAAFIMAADKAAGA KU ILAALI GUDAHA

Dharka boorka/buska si joogto ah uga tirtir maro qoyan.

Isticmaal marwaxada ku taala jikadaada ama musqushaada si aad u hesho hawo socoto.

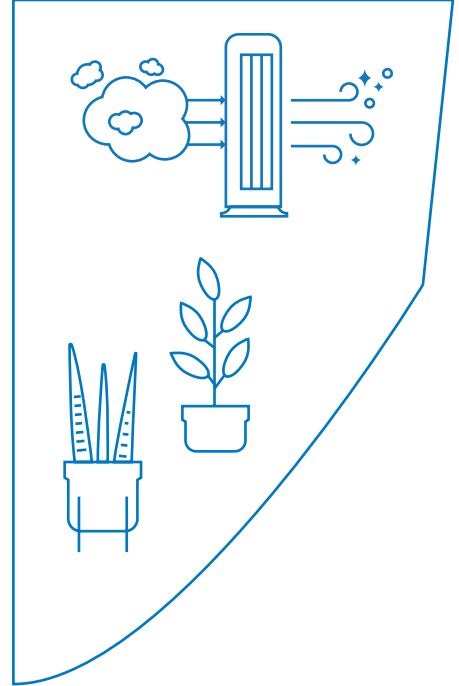
Socodsii/daar qaboojiya daaqada oo leh wax sifeeye 'filter' nadiif ah iyo soo qaadaha hawada cusub oo xiran 'fresh-air intake' si aad u hesho hawo socota adiga oo aan wasakhda dibadda jira gudaha keenaynin.

Waqtigii loogu talagalay ku beddel qalabka diirinta.

Iska saar kabaha marka aad soo gelayso gudaha si aad uga ilaaliso wasakhda.

Soo gado dhirta guryaha si ay kaaga caawiso in aad hawada bannaanka ka dhigto mid nadiif ah.

Isticmaal waxyaalaha Waxtarka badan ee hawada lagaga sifeeyo haraaga qurubka "particulate" ee wasakhda ah (HEPA) oo u dhigma cabbirka qolka. Ha isticmaalin mashiinka hawada sifeeya.



HOOS U DHIG WASAKHEYNTAADA

Baaskiil/bushkuleeti kaxayso, soco ama qaado baska halkii aad gaari ka wadan lahayd.

Marka aad gaari wado, waxaad demisaa mashiinka haddii uu gaadiidku ku joojiyo wax ka badan 10 ilbiriqsi.

Maalmaha hawadu xun tahay, wakhtiga galabtii gaarigaaga shidaal ku shub marka qoraxdu ay awood yar yahay.

Gaar ahaan maalmaha hawadu xun tahay, iska ilaali isticmaalka mishiinka cawska jara ee gaaska ku shaqeeya.

Isku day waxyaabaha wax lagu sifeeyo adiga oo isticmaalaya khalka, soodhaha qamiirka iyo saabuun caadi ah.

Hawlgab ka dhig ama beddel makiinadaha cunto karinta 'stoves' ee ku shaqeeya xaabada/alwaaxa.

Iska ilaali isticmaalka waxyaabaha la buufiyo. Taasi beddelkeeda isticmaal dhalooyinka/caagadaha gacanta leh.

Iska ilaali aad gudaha ku keydiso/hayso rinjiga 'paint thinner', rinjiga caadiga ah iyo qalabka dayactirka ee kale. Dooro rinjiga "Low VOC".

Gaar ahaan maalmaha hawadu xun tahay, iska ilaali sigaarka, makiinadaha cunto karinta 'stoves' ee ku shaqeeya xaabada/alwaax iyo dabka, shamaacyada, waxyaabaha carafka leh 'fooxa', iyo shiilida ama solida 'broil' cuntada.

WAX BADAN OO AAD SAMAYN KARTO

Ku lug yeelo kooxda bulshada ee deegaanka ee ka shaqaynaya arrimaha tayada hawada.

