

# Su'aalaha inta badan la iska weydiyo qiiqa dabka kaynta iyo caafimaad dadweynaha.

## Qiiqa dabka kaynta

**S:** *Waa maxay sababta uu qiiqa dabka kayntu ugu daran yahay caafimaadkayga?*

**J:** Qiiqa dabka kayntu waa gaas kala duwan oo isku jira iyo haraaga qurubyada “particles” oo khafiif ah oo ka yimaada geedaha gubanaya iyo waxyaalaha kale ee dhirta. Gaasaska iyo haraaga qurubyada oo khafiif ah waxay noqon karaan kuwo khatar ah haddii lagu neefsado. Marka uu jiro dabka kayntu carbon monoxide waxay inta badan halis ku tahay dadka (sida shaqaalaha dab damiska) ee ka ag shaqeeya meelaha qiiqu ka soo baxayo.

Qiiqu wuxuu diiqad gelin karaa indhahaaga iyo habdhiska neefsashadaada, isla markaana sii xumayn karaa cudurada wadnaha iyo sambabada ee soo jireenka ah. Qiyaasta iyo dhererka uu le'eg yahay soo gaarista qiiqa ee qofka, iyo sidoo kale da'da qofka iyo ilaa heerka loo nugul yahay, ayaa door ka cayaara go'aaminta in qof uu la kulmi doono dhibaatooyin caafimaad oo la xiriira qiiqa. Haddii aad dareemayso dhibaatooyin caafimaad oo halis ah si kastaba ha ahaatee, si degdeg ah u raadso daryeel caafimaad.



**S:** *Waa maxay sababta qof kastaa uga hadlayo haraaga qurubka ah ee wasakhda ah “particulate matter”?*

**J:** Haraaga qurubka ah ee wasakhda ah (oo sidoo kale loo yaqaan “PM”) ee ku jira qiiqa dabka kaynta wuxuu khatar weyn u leeyahay caafimaadka dadweynaha. Saameynta caafimaad ee ka dhalan kartaa way kala duwan tahay iyada ay ku xiran tahay nooca dhirta gubanaysa, xaaladaha hawada, iyo ta ugu muhiimsan, xajmiga haraaga qurubyada. Haraaga qurubyada ee ka weyn cabirka 10 micrometers sida caadiga waxay kaliya diiqad gelin karaan indhaha, sanko iyo cunaha. Haraaga qurubyada ee khafiifka ah ee cabirkoodu yahay 2.5 micrometers ama ka yar yahay (PM2.5) waa la nuugi/qaadan karaa iyaga oo gaaraya qaybaha gudaha ee sambabada, waxayna keeni karaan walwal weyn oo caafimaad.

## Saameynta caafimaad ee qiiqa dabka kaynta

**S:** *Yaa u badan tahay in uu saameyn caafimaad ku yeesho qiiqa dabka kaynta qofka ka soo gaaraya?*

**J:** Qiiqu waxaa suurta gal ah inuu uga sii daro astaamaha dadka qaba xaaladdo caafimaad oo ay hore u lahaayeen iyo kuwo sida gaarka ah ugu nugul wasakhda hawada. Kooxaha u nugul waxaa ka mid ah:

- Dadka qaba neefta ama cudurka neef mareenka oo soo jireen ah
- Dadka qaba cudurada wadnaha
- Dadka  $\geq 65$  sano jir
- Dhallaanka iyo carruurta
- Hooyada uurka leh
- Dadka caba sigaarka, gaar ahaan kuwa cabayey dhowr sanadood

**S:** *Sidee baan ku ogaan karaa haddii qiiqa dabka kayntu uu saameyn ku yeelanayo aniga ama qoyskeyga?*

**J:** Qiiqa dabka kayntu wuxuu keeni karaa kuwo soo socda:

- Indho qoyan ama qalalan
- Qufac joogto ah, xaako/candhuuf adag, hinraagid, dhuun cuncun ama sanqaroorka oo diiqad dareema
- Madax xanuun
- Neefta oo qofka ku dhagta, neefta oo qofka qabata ama sambabada oo diiqad dareema
- Wadne garaac aan caadi ahayn, laab xanuun ama daal
- Wadne xanuunka aan dilaaga ahayn iyo ka dilaaga ah

Dadka qaba cudurka wadnaha iyo sambabada ee soo jireenka ah sida neefta ama cudurka raaga ee neefsashada adkeeya ee sambabka ku dhaca (COPD) ayay u badan tahay in ay saameyn caafimaad oo halis ah ku yeeshaan qiiqa dabka kaynta.

**S:** *Maxaan sameeyaa haddii aan dhibaato caafimaad ku qabo qiiqa?*

**J:** Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah oo kaa soo gaartay qiiqa, waa in aad wacdaa 911 ama aad si dhakhso ah u aad qolka gargaarka degdega ah ee isbitaalka. La xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga si aad u hesho talo ku saabsan sida looga hortago ama loo daaweeyo astaamaha soo gaarista qiiqa dabka kaynta.

## Qorshayaal lagu yaraynayo qiiqa dabka kaynta

**S:** *Sidee ayaan naftayda iyo ta qoyskeyga uga ilaalin karaa saameynta waxyeellada qiiqa?*

**J:** Yaree soo gaaristaada qiiqa:

- Joog gudaha mar kasta oo suurta gal tahay iyada oo ay albaabada iyo daaqadaha/dariishadaha xiran yihiin.
- Yaree meelaha kale ee ay ka imaanayso wasakhda hawada uu guduuhu sida qiiqa sigaarka, makiinadaha cunto karinta ‘stoves’ ee ku shaqaysa xaabada iyo shamaca gubanaya.
- Isticmaal waxyaalaha waxtarka badan (HEPA) ee hawada lagaga sifeeyo, haddii la heli karo.
- Iska ilaali in aad wax ku nadiifiso faakiyuumka, kaasi oo kicin kara buska/boorka.
- Marka aan gaari kaxaynayso, daaqadaha/dariishadaha ka dhig kuwo xiran adiga oo qaboojiyaha gaariga ka dhigaya dib-u-wareeji “recirculate”.
- Biyo badan cab si aad u yarayso astaamaha ah in dhuuntu ku cuncunto iyo in aad qufacdo.

In laga tego goobta qiiqu adag uu ka jiro waxaa laga yaabaa in ay fiican tahay dadka qaba xaaladdo caafimaad oo ka dhigta in ay halis sare ugu sugnaadaan jiro ay ka qaadaan qiiqa dabka kaynta.

**S:** *Maxaan samayn karaa si aan ula tacaalo diiqada ishu dareemayso ee iga soo gaartay qiiqa dabka kaynta?*

**J:** Qiiqa dabka kayntu wuxuu keeni karaa gubasho, guduudasho iyo ilmayn/ilin laga dareemo indhaha. Si loo yareeyo astaamaha, waxaad samayn kartaa in aad isticmaasho daawooyinka indhaha lagu dhibciyo ee macmalka ee meel kasta laga iibsano isla markaana waxaad cabi kartaa biyo kugu filan. In la daaro mishiinka keydiya hawada qoyan ‘humidifier’ waxaa laga yaabaa in ay keento ladnaan. La tasho daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii astaamuhu ay sii jiraan wax ka badan dhowr maalmood. Haddii aad ku sugan tahay meel leh dambas ama bus/boor khafiif ah oo badan, tixgelin sii in aad xirato muraayadaha indha ilaaliya.

**S: *Ma waxaan xirtaa waxyaalaha wajiga laga gashado buska/boorka mise qalabka neefsiga ee N95?***

**J:** Qalabka neefsiga N95 waa waxyaalo wajiga laga gashado oo hawada sifeeya oo la gashado sanko iyo afka. Marka si sax ah loo gashado, qalabka neefsiga ee N95 wuxuu sifayn karaa boqolkiiba 95% ee haraaga qurubyada ee qiiqa. Si kastaba ha ahaatee, qalabka neefsiga ee N95 ma sifeeyaan gaasaska sunta iyo uumiga.

Dadka intooda badan way ku adkaan doontaa in ay si sax ah u isticmaalaan qalabka neefsiga ee N95. Waa muhiim in qalabka neefsiga 'respirator' si sax ah qofka ugu galo isla markaana aanay hawadu ka soo bixin dhinacyada. Haddii aysan qofka si sax ah ugu galin, qalabka neefsiga 'respirator' wuxuu qofka siin doonaa wax yar oo ilaalo ah laga yaabe in aanan wax ilaalo ah laga helinba, iyada oo laga yaabo in uu qofka siiyo dareen badbaado oo been ah. Tijaabada in qofka uu si sax ah u gelayo waxay u baahan tahay qalab gaar ah iyo tababar.

Qalabka neefsiga ee N95 waxay neefsashada ka dhigi karaan mid adag isla markaana waxay keeni karaan neefsashada iyo garaaca wadnaha oo kordha. Qalabka neefsiga 'respirator' ee ay isticmaalaan dadka qaba cudurada neef mareenku waa in ay kaliya la sameeyaa iyada oo uu kor kala socdo daryeel caafimaad bixiye.

Xataa dadka waaweyn ee caafimaadka qaba waxaa laga yaabaa in ay ogaadaan in dadaalka sare ee looga baahan neefsashadu ay ka dhigayso in aan la dareemin dareen fiican in qalabka neefsiga 'respirator' la xirto wakhti dheer. Go'aanada ku saabsan in la isticmaalo qalabka neefsiga ama waxyaalo wajiga laga gashado ee loo isticmaalayo in uu qofka isku ilaaliyo waa in la gaaraa iyada oo eegayo hadba xaalada qofka, xadba xaalada la joogo maalintaasi

**S: *Waa maxay farqiga u dhexeeya ah qalabka neefsiga ee N95 iyo waxyaalaha wajiga laga gashado buska/boorku?***

**J:** Qalabka neefsiga ee N95 waxaa tijaabiyay isla markaana aqoonsaday Machadka Qaranka ee Badbaada iyo Caafimaadka Shaqada (NIOSH) kaasi oo loogu talagalay in lagu isticmaalo meelo shaqo oo gaar ah. Qalabka neefsiga ee N95 waxaa loo tijaabiyay si loo xaqiijiyo in ay sifeeyaan boqolkiiba 95% ee haraaga qurubyada ee hawada ku jira. Haddii loo shaqeeyo uu qof shaqaale ah uga baahdo in uu xirto qalabka neefsiga 'respirator', markaas waa in la tababaraa qofka shaqaalaha ah isla markaana uu u xiraa qof xirfad u leh qalabka neefsiga 'respirator' oo ay oggolaatay NIOSH. Isticmaalka aan khasabka ahayn ee shaqaaluhu isticmaalayaan qalabka neefsiga 'respirator', meesha kama saarayo waajibaadka saaran loo shaqeeyaha sida ay dhigayaan xeerarka OSHA Oregon.

Waxyaalaha wajiga laga gashado buska/boorka iyo waxyaalaha wajiga la gashado ee loogu talagalay qalliinka ee aanay aqoonsanayn NIOSH lama tijaabin waxtar dhanka sifeynta ee ay leeyihiin isla markaana waxaa laga yaabaa in aanay qofka siin heer joogto ah oo ay uga ilaalinayso haraaga qurubyada. Tani macnaheedu waa in laga yaabo in laga helo wax yar oo ilaalin ah.

**S: *Shukamaan qoyan ama safaleeti/masar miyaa laga helayaa wax caawimaad ah?***

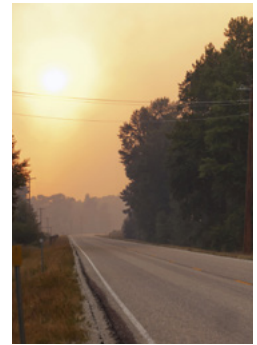
**J:** Jawaabtu waa maya. Waxaa laga yaabaa shukamaanka qoyan ama safaleetiga/masar ka ay joojiyaan haraaga qurubyada ee waaweyn, laakiin kuwa khafiifka ah, kuwa yar yar waxay hoos u geli karaan sambabada. Waxay u badnaan doonaan in laga helo wax yar oo ilaalin ah.

**S: *Maxaan sameeyaa oo xal u ah xirida gurigeyga marka guduuhu aad u kulul yahay?***

**J:** Xaqiiji in aadan aad u kululaan haddii aad ku guriga ku nooshahay qaboojiye la'aan oo ay albaabada iyo daaqaduhu/dariishaduhu xiran yihiin. Tixgelin sii in aad booqoto xubno ka tirsan qoyska, deriska ama dhismayaasha dadweynaha ee leh qaboojiye iyo qalab sifeeya hawada. In laga tego goobta qiiqa adag uu ka jiro waxaa laga yaabaa in ay u fiican tahay dadka qaba xaaladdo caafimaad oo ka dhigta in ay halis sare ugu sugnaadaan jiro.

**S:** *Waxaan u baahnaan doonaa in aan wakhtiyada qaar bannaanka aado. Ma waxaa jira waqti ka mid ah maalintii marka qiiqa ay dhibaatadiisu yar tahay?*

**J:** Tani way kala duwan tahay iyada oo ku xiran dabka iyo xaa. Fiiri Qiyaasta Tayada Hawada ee Waaxda Tayada Degaanka (DEQ). Haddii uu jiro qalabka hawada lagula socdo oo kuu dhow, website-ka ayaa ku siin doona macluumaad ku saabsan wakhtiga maalintii ee heerarka qiiqa ay ugu hooseeyaan. Qiyaasta Tayada Hawada ee DEQ waxaa laga heli karaa Barta Qiiqa Oregon 'Oregon Smoke blog': [www.oregonSmoke.blogspot.com](http://www.oregonSmoke.blogspot.com).



**S:** *Maxaan sameeyaa haddii ay tahay in aan shaqada gaari u kaxaysto?*

**J:** Waad yarayn kartaa soo gaarista qiiqa adiga oo daaqadaha/dariishadaha gaariga ka dhigaya kuwo xiran isla markaana isticmaalaya qaboojiyaha gaariga kana dhigaya dib-u-wareeji "recirculate". Tani waxay yarayn karaa soo gaarista oo qofka soo gaarayo haraaga qurubyada, laakiin waxba kama tarayaan gaasaska sunta ee ku jira qiiqa dabka kaynta.

**S:** *Mishiinada hawada sifeeyaa wax taageero ah ma ka geystaan in haraaga qurubyada ee qiiqa ay ka saaraan dhismayaasha?*

**J:** Qalabka wax lagu nadiifiyo ee leh ee wata HEPA hawada sifeeya iyo/ama qalabka lagu sifeeyo haraaga qurubyada ah ee khafiifka ah (ESP) waxay yarayn karaan heerarka haraaga qurubyada ah, laakiin intooda badani waxba kama taraan in ay saaraan gaasaska iyo urta. Qalabka wax lagu nadiifiyo ee la isticmaalayo gaasku ma saari doonto haraaga qurubyada iyada oo la isticmaalo HEPA hawada sifeeya iyo/ama teknoolajiga ESP maahane. Sidoo kale, mishiinka keydiya hawada qoyan 'humidifier' ama hawada xad dhaafka ah ka saara hawada "dehumidifiers" ma aha qalab wax nadiifiya isla markaana wax badan qaban maayaan si ay yareeyaan qiyaasta haraaga qurubyada ee hawada ku jirta inta lagu jiro dhacdada qiiqa dhacayo.

**S:** *Waxaan ku shaqeyaa dhisme guri ahaan loo isticmaalin oo leh meel uu hawada ka qaato oo bannaanka ku taala. Miyaan xiraa meesha uu hawada ka qaadanayo oo bannaanka ku taala inta lagu jiro dhacdada dabka kaynta?*

**J:** Dhismaha aan guri ahaan loo isticmaalin waxay leeyihiin nidaamka hawo gaar ah oo loogu talagalay, iyada wixii isbedel oo ku yimaada, xataa haddii uu yahay kuwo ku meel gaar ah, waxay saameyn kartaa dadka dhismaha ku jira iyo tayada hawada ee bannaanka. Haddii dhismahaagu ku kooban yahay xafiis ahaan, waxaa laga yaabaa in ay fikrad wanaagsan tahay la yareeyo ama la joojiyo meesha bannaanka ku taala ee hawada ka soo gelayso dhismaha inta lagu jiro dhacdada dabka kaynta. Haddii uu dhismuhu leeyahay meel ay hawadu raacdo ama nidaamka hawo oo gaar ah, waxaa laga yaabaa in ay fikrad wanaagsan tahay in la yareeyo socodka hawada bannaanka haddii nidaam hawo loo baahan yahay si looga hortago in ay kiimiko ku samaysanto dhismaha dhexdiisa. Waxaa kugula talineynaa in aad la tashato qof xirfad u leh kululaynta, nidaamka hawada iyo qaboojiyaha ama qof garanaya baahidaada gaarka ah ee dhanka hawada si uu tilmaamo kaaga siiyo arrintani.

## Macluumaad dheeraad ah

**S:** *Halkee baan ka heli karaa macluumaad ku saabsan dabka kaynta Oregon ee hada jira?*

**J:** Barta Internet-ka ee Qiiqa Oregon 'Oregon Smoke Blog' ayaa laga helayaa macmuulaad dheeraad ah oo ku saabsan dabka kaynta Oregon: [www.oregonSmoke.blogspot.com](http://www.oregonSmoke.blogspot.com).

**S:** *Halkee baan ka heli karaa macluumaad ku saabsan tayada hawada ee bulshadayda?*

**J:** Qiyaasta Tayada Hawada ee degaanka ka fiiri (AQI) website-ka Oregon DEQ: [www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx](http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx).

**S: *Bulshadayadu waxay leedahay dhacdo bannaanka ka jirta oo la qorsheeyay galabta. Ma waxay tahay in aanu joojino?***

**J.** Waxay ku xiran soo gaarista heerka qiiqa. Ka fiiri waaxda caafimaadka ee degaankaaga.

**S: *Sidee qiiqu dabka kayntu saameyn ugu yeeshaa xayawaanka la korsado iyo xoolaha?***

**J.** Saameynta qiiqu leeyahay waa isku mid marka la eego dadka iyo xayawaanka. Heerarka sare uu qiiqu waxaa laga yaabaa in ay diiqad u keenaan indhaha xayawaanka iyo neef mareenka. Qorshayaasha lagu yaraynayo soo gaarista qiiqa ee xayawaanka sidoo kale waa mid la mid ah ta dadka: yaree wakhtiga lagu qaato meel qiiq leh, xayawaanka sii biyo badan, yaree hawlaha kordhinaya neefsashada isla markaana yaree soo gaarista buska/boorka ama waxyaalaha kale ee hawada washakeeya. Haddi xayawaanka aad korsanayso ama xooluhu ay qufacayaan ama neefsashadu dhibayso, la xiriir dhakhtarka xoolaha.

**S: *Sidee baa dabka kayntu saameyn ugu yeelan karaa tayada biyaha la cabo?***

**J.** Dabka kayntu wuxuu burburin karaa dhirta degaanshaha u keenta carrada. Gubida la gubayo dhulku, dabku sidoo kale wuxuu sii daayaa kiimiko sida nitrates iyo phosphates oo saameyn ku yeesha tayada biyaha. Nabaadguurka iyo sii deynta kiimikadani lagu sii deynayo biyaha dhulka korsiisa waxa yarayn kartaa tayada biyaha la cabo. Nitrates iyo phosphates waxay sidoo kale dhiirigelin karaan koritaanka algea waxyeellada leh. Waxyaalaha lolka dabka ka hortagga ee ay isticmaalaan shaqaalaha dab damiska waxaa laga yaabaa in laga helo biyaha la cabo. Shirkadaha biyaha qaybiya waxay la socon karaan socodka ilaha biyaha la cabo ee la qaadanayo si ay go'aamiyaan in kiimiko aan caafimaad lahayni ay ku jirto biyaha ceeriin. Nidaamyada biyaha la cabo ee dadweynaha ayaa kaa qaadi karo tallaabooyin lagu ilaalinayo tayada biyaha la cabo iyada oo la isticmaalayo farmasoooyinka lagu xakameeyo nabaadguurka dabka ka dib ee goobta biyaha lagu keydiyo.



**WAAXDA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA**

Badbaadada Caafimaadka, U diyaargarowga iyo Jawaab bixinta

Telefoonka: 971-673-1315

Fax-ka: 971-673-1309

Website-ka OHA: <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

OHA Facebook: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

OHA Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. La xiriir Badbaadada Caafimaadka, U diyaargarowga iyo Jawaab bixinta 971-673-1315 ama email-ka [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.