Oregon Health Authority

Tilmaamaha Caafimaadka Dadweynaha: Hawlaha Ardayda Ee Bannaanka Inta Lagu Jiro Dhacdooyinka Dabka Kaynta

Qiyaasta Tayada Hawada ee degaanka ka fiiri (AQI) internetka (www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx) isla markaana bannaanka baaritaan ka samee adiga oo indhahaaga isticmaalaya.* Isbarbardhig AQI iyo tijaabada wax aragga si aad u ogaato xaaladaha hawada ee bulshadaada. Ka dib isticmaal tilmaamaha la raacayo ee hoos ku qoran si aad u go'aamiso heerka hawsha ee ardaydiina.**

Qiyaasta Tayada Hawada	Qiyaasta Wax Aragga	Biririfta (15 daqiiqo)	P.E. (1 saac)	Dhacdooyinka cayaareed iyo tababar qaadashada (2–3 saacadood)
Mid Wanaagsan	In ka badan 5 mayl	Maalin aad ugu wanaagsan in bannaanka la aado!	Maalin aad ugu wanaagsan in bannaanka la aado!	Maalin aad ugu wanaagsan in bannaanka la aado!
Dhexdhexaad ah	5–15 mayl	Waa maalinta ku wanaagsan ardaydu in ay bannaanka aadaan. • Ardayda sida caadiga ah u nugul wasakhda hawada ka fiiri astaamaha lagu garto ee neefta oo qofka ku dhagta ama qufac.	• La soco ardayda sida caadiga ah u nugul wasakhda hawada. • Fiiri astaamaha lagu garto ee neefta oo qofka ku dhagta ama qufac. • La soco astaamaha isla markaana yaree ama jooji hawsha la qabanayo haddii astaamuhu soo baxaan.	• La soco ardayda sida caadiga ah u nugul wasakhda hawada. • Fiiri astaamaha lagu garto ee neefta oo qofka ku dhagta ama qufac. • Kordhi wakhtiga nasashada isla markaana bedel ardaydan hadba sida loogu baahdo. • La soco astaamaha isla markaana yaree ama jooji hawsha la qabanayo haddii astaamuhu soo baxaan.
Kooxaha nugul ee aan caafimaadka qabin	3–5 mayl	Waa CAADI in ardaydu bannaanka aadaan. • U ogolow ardayda aan sida caadiga ahayn ugu nugul wasakhda hawada in ay joogaan gudaha haddii ay sidaasi jecel yihiin.	• Gudaha gee hawlaha la qabanayo ee loogu alagalay ardayda u nugul wasakhda hawada. • Ardayda kale ku soo koob in ay qabtaan hawlaha fudud oo bannaanka laga qabanayo ama gudaha gee hawlaha la qabanayo. • Kordhi wakhtiga nasashada isla markaana bedel. • La soco astaamaha isla markaana yaree ama jooji hawlaha la qabanayo haddii astaamuhu soo baxaan.	• Gudaha gee hawlaha la qabanayo ee loogu alagalay ardayda u nugul wasakhda hawada. • Ardayda kale ku soo koob in ay qabtaan hawlaha fudud oo bannaanka laga qabanayo ama gudaha gee hawlaha la qabanayo. • Kordhi wakhtiga nasashada isla markaana bedel. • La soco astaamaha isla markaana yaree ama jooji hawlaha la qabanayo haddii astaamuhu soo baxaan.

* Haddii aad hesho natiijooyin is khilaafsan marka aad AQI barbardhigto baaritaanta aad samaysay adiga oo indhahaaga isticmaalaya, dhan taxadar leh wax ka fiiri. Raac talooyinka la soo jeediyay ee loogu talagalay midka daran labada qiimeyn ee la sameeyay.

**Ardayda leh qorshayaasha waxka qabashada neeftu waa in ay si dhow ula socdaan. Waa in ay la socdaan neefsashadooda iyo soo gaarista qiiqa dabka kaynta. Qof kasta oo dareemaya astaamuhu waa in uu la xiriiraa daryeel bixiye caafimaad si uu u helo talo dheeraad ah. Waa in uu wacaa 911 marka ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah.

Qiyaasta Tayada Hawada	Qiyaasta Wax Aragga	Biririfta (15 daqiiqo)	P.E. (1 saac)	Dhacdooyinka cayaareed iyo tababar qaadashada (2–3 saacadood)
Caafimaad aheyn	1–3 mayl	• Tixgeli in aad ardayda oo dhan gudaha ku hayso ama oggolaanaya kaliya in ay qabtaan hawlaha fudud oo bannaanka laga qabanayo. • Gudaha gee hawlaha la qabanayo ee loogu alagalay ardayda u nugul wasakhda hawada.	• Gudaha gee hawlaha la qabanayo ee loogu alagalay ardayda u nugul wasakhda hawada. • Tixgeli in aad gudaha geyso hawlaha la qabanayo oo dhan. • Ardayda oo dhan ku soo koob hawlaha fudud oo gudaha laga qabanayo • Kordhi wakhtiga nasashada isla markaana bedel.	Tixgeli mid kasta oo ka mid kuwan soo socda: • Jooji dhacdada. • Gudaha gee dhacdada. • Dib u dhig dhacdada • Dhacdada gee meel leh tayada hawada oo “wanaagsan”.
Caafimaad aad ah lahayn/ halis ah	1 mayl ama ka yar	Gudaha ku hay ardayda oo dhan.	• Gudaha gee hawlaha la qabanayo oo dhan. • Ardayda oo dhan ku soo koob hawlaha fudud oo gudaha laga qabanayo • Kordhi wakhtiga nasashada isla markaana bedel.	Samee mid ka mid ah kuwa soo socda: • Jooji dhacdada. • Gudaha gee dhacdada. • Dib u dhig dhacdada • Dhacdada gee meel leh tayada hawada oo “wanaagsan”.

La soco astaamaha

Qiiqa dabka kayntu wuxuu astaamaha neefta ka dhigi karaa mid daran. Wuxuu keeni karaa neefta oo qofka qabata. Astaamaha lagu garto neefta waxaa ka mid ah qufaca, neefta oo qofka ku dhagta, hinraagid iyo laabta oo adkaata. Xataa ardayda aan lagu ogayn in ay qabaan neeftu waxay yeelan karaan astaamaha marka ay soo gaaraan heerar aan caafimaad lahayn oo ah wasakhda qiiqa dabka kaynta.

Ardayda qabta neeftu waa in ay raacaan Qorshahooda Waxka qabashada Neefta. Tani waxay ka caawin doontaa in ay go’aan ka gaaraan haddii ay u baahan yihiin in ay qaataan tallaabooyin gaar ah oo taxadar marka ay ka qayb qaadanayaan hawlaha bannaanka. Cayaartoyda qaba neeftu waa in ay haystaan daawada neefta ee samata bixinta ‘inhaler” oo diyaar ah. Ha u isticmaalaan sida uu faray daryeel bixiyahooda caafimaadku. Qof kasta oo dareemaya astaamuhu waa in uu la xiriiraa daryeel bixiye caafimaad. Wac 911 marka ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah

Qiyaasta Tayada Hawada

Sida ay nadiifta ama wasakhda u tahay hawadu iyo heerka uu le’eg yahay walwalka caafimaad waxay ku qoran tahay Qiyaasta Tayada Hawada (AQI). AQI waxay kala saartaa tayada hawada iyada oo ay ku salaysan tahay tallaabooyin la qaaday oo lagu soo ururiyay hawada oo laga helay qalabka hawada lagula socdo ee Waaxda Tayada Degaanka (DEQ). Wixii dheeraad ah ee ku saabsan AQI ee Oregon iyo sida loo xisaabiyo AQI, booqo www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx.

Qiyaasta Wax Aragga

Marka lagu daro AQI, waxaad isticmaali kartaa baaritaan kuu gaarka si aad u ogaato xaaladaha hawada ee degaankaaga. Si aad u samayso baaritaan adiga oo indhahaaga isticmaalaya:

- Bannaanka u bax.
- Ka soo jeeso dhanka qoraxda.
- Go’aami ilaa xadka masaafada aad wax arki karto adiga oo fiirinaya shay meel dheer kaa jira mayl (miles). Masaafada wax laga arki karo waa meesha xataa shayga weyn ee la arki karo uu gebi ahaanba muuqan waayo.

Xiritaanka dugsiyada

Xiritaanka dugsiyadu waa go'aan ay si kala gooni ah ay gaaraan dugsiyadda degmadu, sida caadiga ah iyaga oo la tashanaya waaxda caafimaadka ee degaanka. La tasho waaxda caafimaadka ee degaankaaga haddii aad hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan hawada wasakhda ah iyo caafimaadka.

Macluumaad dheeraad ah

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan sida qiiqa dabka kayntu uu saameynta ugu yeelan karo caafimaadkaaga, fiiri http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx.

La tasho maamulka caafimaadka degaankaaga ama qabiilka haddii aad hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan hawada wasakhda ah iyo caafimaadka.

Carruurta iyo wasakhda hawada

Carruurta ayaa si gaar ah ugu nugul qiiqa sababtoo ah habdhiska neefsashada ee ay leeyihiin oo weli soo koraya. Intaasi waxaa dheer, marinkooda hawada ayaa yar, isla markaana waxay qaataan hawa badan iyada oo ay ku xiran tahay miisaanka jirka. Carruurta laga yaabo in ay u nugul yihiin wasakhda hawada waxaa ka mid ah kuwa qaba:

- Neefta
- Infakhshanka neefsashada
- Cudurka sambabada ama wadnaha

Waalidiinta carruurtani waa in ay raacaan talada daryeel caafimaad bixiyahooda ee ku saabsan ka hortagga iyo daaweynta astaamaha cudurka. Waalidiintu sidoo kale waa in ay la socdaan saadaasha qiiqa si ay go'aan uga gaaraan marka ay tahay in la yareeyo hawlaha carruurtooda.

Oregon Health Authority
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
OHA Twitter: 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. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.