

Pran mezi pou ede ou menm ak moun ou renmen yo rete an sekirite pandan jou move kalite lè a.

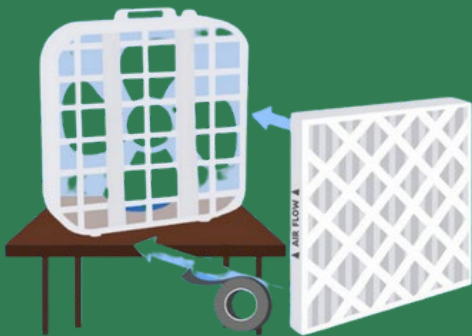
1. Rete andedan kay la, si posib: Moun ki patikilyèman afekte pa lè malsen, tankou timoun ak moun ki gen pwoblèm respiratwa tankou opresyon oswa COPD, ta dwe limite tan yo pase deyò. Ou kapab tou mete yon mask ki byen sere sou ou, tankou yon N95, si sa nesesè. Si kalite lè a vin pi mal, tout moun ta dwe pran prekosyon.



2. Pran prekosyon: Ou ta dwe kenbe fenèt ak pòt ou fèmen otan ke posib. Ou kapab achte filtè lè pòtab tou oubyen itilize vèsyon ki pa chè pou fè tèt ou anba a. Si w ap kondui, fèmen fenèt ou yo epi mete sistèm vantilasyon ou a pou resikle lè a.

Netwayaj lè a pri ki ba

Yon pirifikatè lè fè tèt ou kapab yon fason efikas pou amelyore kalite lè a epi ou ka fè l avèk yon vantilatè bwat ak yon filtè lè ki efikas anpil.



SA OU BEZWEN:

- vantilatè bwat 20" x 20"
- filtè 20"x20"x2" MERV13 oswa pi wo (tankou HEPA)
- tep adezif

KIJAN POU ASANBLE:

- Kole filtè a nan dèyè vantilatè a avèk tep adezif. Pirifikatè lè sa a pi byen mache si li anlè tèt a – mete l sou yon ti tab se yon bon opsyon.

Sous : Lekòl Sante Piblik Yale

Konsèy pou rete an sekirite pandan jou ki gen move kalite lè a

Rete enfòm: Suivi kalite lè a sou **Depatman Maine nan Pwoteksyon Anviwònman an sit entènèt la** epi enskri pou resewa alèt sou move kalite lè a atravè **aplikasyon mobil AirNow** la.



Polisyon lè a ka fè timoun ak granmoun mal nan plizyè fason

RESPIRATWA

- Souf kout ak tous
- Souf kout
- Kriz asma
- Agravasyon COPD
- Kansè nan poumon

LÒT

- Lanmò prematire
- Sansiblite a enfeksyon
- Kriz kè ak konjesyon serebral
- Fonksyonman mantal ki gen pwoblèm
- Twoub metabolik
- Akouchman prematire ak pwa nesans ki ba



Sous : Asosyasyon poumon Ameriken an

Endis Kalite Lè a (AQI)

Yon zouti ki montre kijan lè a pwòp oswa polye e ki efè ki ka rive sou sante.

0-50	BON
51-100	MODERE
101-150	PA BON POU GWOUP SANSIB
151-200	MAL SANTE
201-300	TRÈ MAL SANTE
301+	DANJERE