

Zwá bibongiseli mpo na komibatela yo moko mpe bandeko na yo na mikolo oyo mopepe ezali malamu te.

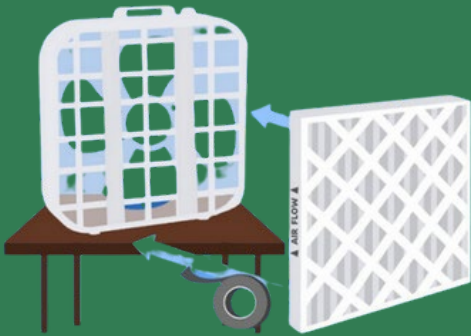
1. Tikala na kati ya ndako, soki likoki ezali: Bato oyo bazali na likama ya kobeba ya mopepe, lokola bana mpe bato oyo bazali na maladi ya mpema lokola asthme to BPCO, basengeli kolekisa ntango mingi te na libanda. Okoki mpe kolata mask oyo ekangami malamu, lokola N95, soki esengeli. Soki mopepe ezali kobeba, moto nyonso asengeli komibatela.



2. Salelá mayele oyo elandi: Osengeli kokanga maninisa mpe bikuké na yo soki likoki ezali. Okoki mpe kosomba ba filtros ya mopepe oyo okoki komema, to kosalela oyo ya ntalo moke oyo okoki kosala yo moko awa na nse. Soki ozali kokumba motuka, kangá maninisa na yo mpe fungola système ya ventilation na yo mpo mopepe etambola.

Mopetoli mopepe ya ntalo moke

Mopetoli mopepe DIY ekoki kozala lolenge ya ntalo moke mpo na kobongisa ezaleli ya mopepe mpe ekoki kosalema na ventilateur ya makolo mpe na filtre ya mopepe ya makasi



OYO OSENGELI NA YANGO:

- ventilateur ya makolo 20 po x 20 po
- filtre ya 20 po x 20 po x 2 po oyo ezali na MERV13 to koleka (ndakisa, HEPA)
- colle ya elamba

NDENGE YA KOSANGISA:

- Tyá filtre na nsima ya ventilateur na lialisi ya colle ya elamba. Mopetoli mopepe esalaka malamu soki etyami likolo ya mabele. Kotya yango na mesa ya moke ezali malamu.

Euti na: Eteyelo ya Yale mpo na Bokolongono ya Bato

Toli mpo na komibatela na mikolo oyo mopepe ezali malamu te

Zwá bansango: Landá ezaleli ya mopepe na [site Internet Departema ya Maine ya Bobateli Zinga Zinga](#) mpe mikomisa mpo na kozwa bansango ya lolenge mopepe ezali na nzela ya Appli [AirNow](#) na [telephone na yo](#).



Kobeba ya mopepe ekoki kosala bana mpe mikóló mabe na ba ndenge mingi

KOPEMA

- Kopema na piololo & kosukosu
- Mpema mokuse
- Mikakatano ya asthme
- Bokóli ya BPCO
- Kanser ya mimpululu

MOSUSU

- Kokufa liwa ya mobesu
- Makoki ya kozwa ba mikrobe
- Mikakatano ya motema & AVC
- Maladi ya bōngō
- Maladi ya métabolisme
- Kobotama na ntango esengeli te & kilo moke na ntango ya kobotama



Euti na: Lisangá ya Amerika mpo na Lipululu

Index ya ezaleli ya mopepe (AQI)

Esaleli oyo ezali komonisa bopeto to kobeba ya mopepe mpe ndenge yango ekoki kobebisa bokolongono ya nzoto.

0-50	MALAMU
51-100	MWA MALAMU
101-150	MABE MPO NA BATO OYO BAZALI NA LIKAMA
151-200	MABE
201-300	MABE MAKASI
301+	LIKAMA