

Qaad talaabooyin kaa caawinaya adiga iyo kuwa aad jeceshahay inaad badbaadaan inta lagujiro maalmaha tayada hawadu xuntahay

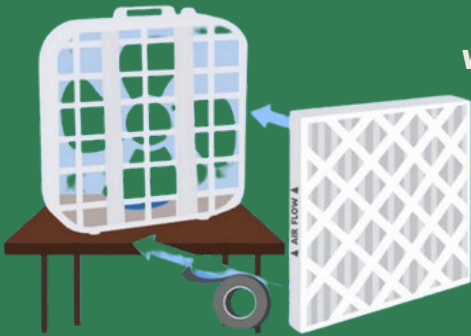
1. Haka soobixin gudaha, haddii ay suurtagal tahay: Dadka ay sida gaarka ah u saamaysay hawada aan caafimaad ku wanaag sanayn, sida carruurta iyo dadka qaba xaaladaha neef-mareenka sida neefta ama COPD, waa inay xaddidaan wakhtiga ay dibadda ku qaataan. Waxaad sidoo kale xiran kartaa maskaro kugu dheggan, sida N95, haddii loo baahdo. Haddii tayada hawadu sii xumaato, qof kastaa waa inuu taxadaraa.



2. Samee taxadar: Waa inaad daaqadahaaga iyo albaabbadaada xirtaa intii suurtagal ah. Waxa kale oo aad iibsan kartaa filtarrada hawada ee la qaadan karo ama waxaad isticmaali kartaa nooca qiimaha jaban ee hoos ku xusan. Haddii aad baabuur wadato, xir daaqadahaaga oo deji habka hawo-siintaada si ay dib ugu wareego hawada.

Nadiifiyaha hawada oo raqiis ah

Nadiifiyaha hawada DIY wuxuu noqon karaa hab kharash-ku-ool ah oo lagu wanaajiyo tayada hawada waxaana lagu samayn karaa marawaxad iyo shaandhiyaha hawada oo tayo sare leh.



WAXA AAD U BAAHAN TAHAY:

- 20" x 20" sanduuq taageerada
- 20"x20"x2" MERV13 ama ka sareeya oo lagu qiimeeyay (ie HEPA).
- cajalad duuban

SIDEE LA ISUGU KEENAA

- Ku dheji filtarka xagga dambe ee marawaxada adigoo isticmaalaya cajalad. Nadiifiyaha hawadu wuxuu si fiican u shaqeeyaa haddii uu ka sarreeyo dhulka - meelaynta miis yar ayaa ah ikhtiyaar wanaagsan.

Xigasho Dugsiga Caafimaadka Dadweynaha ee Yale

Talooyin aad ku ilaalin karto inta lagu jiro Maalmaha Tayada Hawada Xuntahay

La soco xogta: Lasoco tayada hawada

Waaxda Maine ee Ilaalinta

Deegaanka mareegaha internetka

oo isdiiwaangeli si aad u hesho digniinaha ku saabsan tayada hawada liidata ee **AirNow Mobile App**.



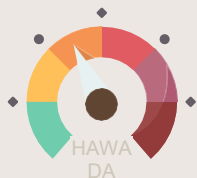
Wasakhowga Hawada Siyaabo Badan ayey Waxyeelo uguyeelan kartaa Caruurta iyo Dadka Waaweyn

NEEFSASHADA

- Hiiqda & qufaca
- Neefta oo ku yaraata
- Neef qabad degdeg ah
- COPD oo sii xumaanaysa
- Kansarka sambabada

KALE

- Dhimasho degdeg ah
- U nuglaanshaha caabuqyada
- Wadne xanuun & istarooma
- Shaqada garaadka oo daciifa
- Xanuunnada dheef-shiidka
- Dhalmo hore (ilmaha ku dhasho waqtigoodii ka hor) & miisaan dhalasho oo hooseeya



Xigasho Ururka Sambabada Mareykanka

Tusmada Tayada Hawada (AQI)

Qalab muujinaya sida ay hawadu nadiif Utahay ama u wasakhaysan tahay iyo saamaynta caafimaad ee dhici karta.

0-50	WANAAGSAN
51-100	DHEXDHEXAAD AH
101-150	HALIS CAAFIMAAD U LEH KOOXAHA NUGUL
151-200	CAAFIMAAD LA'AAN
201-300	HALIS CAAFIMAAD OO AAD U SARAYSA
301+	HALIS