

Chukua hatua za kukusaidia wewe na wapendwa wako kuwa salama wakati wa siku za ubora wa hewa

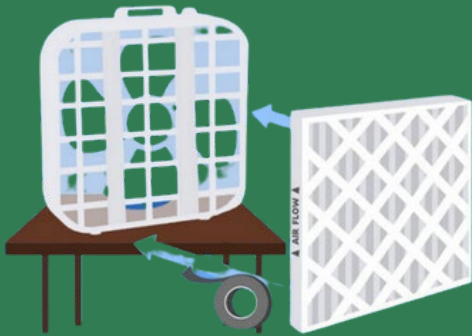
1. Kaa ndani, ikiwezekana: Watu ambao huathiriwa hasa na hewa isiyofaa, kama vile watoto na watu walio na hali zilizopo za kupumua kama vile pumu au COPD, wanapaswa kupunguza muda unaotumiwa nje. Unaweza pia kuvaa barakoa inayobana, kama N95, ikihitajika. Ikiwa ubora wa hewa unazidi kuwa mbaya, kila mtu anapaswa kuchukua tahadhari.



2. Chukua tahadhari: Unapaswa kuweka madirisha na milango yako imefungwa iwezekanavyo. Unaweza pia kununua vichujio vya hewa vinavyobebeka au utumie toleo la bei ya chini la Do-It-Yourself hapa chini. Ikiwa unaendesha gari, funga madirisha yako na uweke mfumo wako wa uingizaji hewa ili uzungushe hewa tena.

Kisafisha Hewa cha Gharama nafuu

Kisafishaji hewa cha DIY kinaweza kuwa njia ya gharama nafuu ya kuboresha ubora wa hewa na kinaweza kutengenezwa kwa feni ya sanduku na chujio cha ufanisi wa hali ya juu.



UNACHOHITAJI:

- Shabiki wa sanduku 20" x 20".
- 20"x20"x2" MERV13 au kichujio kilichokadiriwa zaidi (yaani HEPA).
- mkanda wa bomba

JINSI YA KUKUSANYA:

- Ambatanisha kichujio nyuma ya feni kwa mkanda wa kuunganisha. kisafishaji hiki cha hewa hufanya kazi vizuri zaidi ikiwa juu ya ardhi – uwekaji kwenye meza ndogo ni chaguo nzuri.

Chanzo: Shule ya Yale ya Afya ya Umma

Vidokezo vya Kukaa Salama Siku za Ubora Mbaya wa Hewa

Endelea kufahamishwa: Fuatilia ubora wa hewa kwenye **Idara ya Maine ya**

Ulinzi wa Mazingira tovuti na

ujisajili ili kupokea arifa kuhusu

ubora duni wa hewa kupitia **AirNow**

Programu ya Simu ya Mkononi.



Uchafuzi wa Hewa Unaweza Kudhuru Watoto na Watu Wazima kwa Njia Nyingi

KIPUMUZI

- Kupiga & kukohoa
- Upungufu wa pumzi
- Mashambulizi ya pumu
- Kuzidisha kwa COPD
- Saratani ya mapafu

MENGINEYO

- Kifo cha mapema
- Uwezekano wa maambukizi
- Mapigo ya moyo na kiharusi
- Utendaji kazi wa utambuzi ulioharibika
- Matatizo ya kimetaboliki
- Kuzaliwa kabla ya wakati na uzito mdogo



Chanzo: Chama cha Mapafu cha Marekani

Kielezo cha Ubora wa Hewa (AQI)

Chombo kinachoonyesha jinsi hewa ilivyo safi au chafu na madhara ya kiafya yanaweza kutokea.

0-50	WEMA
51-100	WAKATI
101-150	ISIYO NA AFYA KWA MAKUNDI NYETI
151-200	ISIYO NA AFYA
201-300	WASIO NA AFYA SANA
301+	HATARI