

اقدامات توصیه شده در جریان دود آتش سوزی و دیگر رویداد های ناسالم کیفیت هوا



عموم مردم

چگونگی نحوه استفاده از این جدول

فعالیت

شاخص کیفیت هوا

فعالیت های عمومی خارج از خانه در فضای باز

تمرین

کیفیت هوا در داخل خانه

از ماسک N95 استفاده کنید

مرحله ۱

fire.airnow. شرایط فعلی کیفیت هوای محلی را در اینجا پیدا کنید. برای یافتن شرایط کیفیت هوای پیش بینی شده به **gov** بروید **AirQuality.org** اینجا

مرحله ۲

هنگامی که شاخص کیفیت هوا را در نزدیکترین رویداد مکتب یا فضای باز خود دانستند، از جدول زیر برای کمک به برنامه ریزی و تصمیم گیری در طول یک رویداد دود آتش سوزی یا هر زمانی که شاخص کیفیت هوا افزایش می یابد، استفاده کنید.

| درجه ۱ خوب | درجه ۲ متوسط | درجه ۳ ناسالم برای گروه های احساس |
|----------------------------|--|---|
| 0-50 | 51-100 | 101-150 |
| کدام اقدام پیشنهاد نمی شود | افراد و اشخاص که دارای شرایط حساس هستند باید آمادهگی مدیریت شرایط را از لحاظ طبی و ادویه جاب داشته باشند بدانید از کجا معلومات در مورد وضعیت کیفیت هوا را بدست بیاورید تا فعالیت های خود را طبق آن برنامه ریزی کنید در صورتیکه وضعیت کیفیت هوا بدتر می شود | اشخاص حساس باید در داخل خانه بمانند یا از فعالیت های شدید خارج از منزل اجتناب شود در جریان که کیفیت هوا خوب نمیشود |
| کدام اقدام پیشنهاد نمی شود | افراد و اشخاص که دارای شرایط حساس هستند باید آمادهگی مدیریت شرایط را از لحاظ طبی و ادویه جاب داشته باشند بدانید از کجا معلومات در مورد وضعیت کیفیت هوا را بدست بیاورید تا فعالیت های خود را طبق آن برنامه ریزی کنید در صورتیکه وضعیت کیفیت هوا بدتر می شود | افراد حساس باید در داخل خانه تمرین کنند یا از انجام فعالیت های شدید بیرون از خانه اجتناب کنند مدت زمان استراحت را در این حالت افزایش دهید و میزان نفس گرفتن را کم کنید انجام تمرین شدید را به ۳۰ دقیقه در ساعت و یا کمتر از آن کاهش دهید |
| کدام اقدام پیشنهاد نمی شود | افراد و اشخاص که دارای شرایط حساس هستند باید سیستم گرمایش، تصفیه کننده هوا و ایر کندیشر را برای کاهش دود داخل خانه بدانید و حفظ کنید فیلترهایکه کارایی بالا دارد را نصب و نگهدارید خرید یک پاک کننده ۲ هوای قابل حمل گواهی شده را در نظر بگیرید تا در هنگام نیاز کمک کند در بهبود کیفیت هوای داخل خانه | برای افراد حساس بخاطر کاهش آلودگی هوای داخل خانه استفاده از پاک کننده هوای قابل حمل را در نظر بگیرید از محصولات که باعث افزایش آلودگی هوا داخل خانه می شود استفاده نکنید مانند شمع، پاک کننده ها، تازه فعالیت های را که سبب ایجاد گرد و دود بیشتر می شود از قبیل جارو کردن و سرخ کردن غذا را کاهش دهید ادامه رهنمود قبلی تحت حالت ۲ |
| کدام اقدام پیشنهاد نمی شود | ماسکها N95 را در دسترس داشته باشید تا در موقع که کیفیت هوا وخیم می شود استفاده کنند و از خانه باید بیرون شوند | افراد حساس باید استفاده از ماسکهای N95 را مدنظر بگیرند و تنها زمانی که باید از خانه بیرون میروند استفاده کنند؛ در غیر آن حالت صحتی و میزان تنفس را باید نظارت گردد |

۲. مورد منابع هوا کالیفرنیا استفاده از پاک کننده های هوا قابل حمل را گواهی میدهد. قبل از خرید، بررسی کنید تا مطمئن شوید که توسط مورد منابع هوا تصدیق شده باشد: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

۱. افراد حساس شامل افراد است که مشکل تنگی و قلبی دارند آنهایکه با مشکل سیستم تنفسی دچار اند باید پلان اجرای نفس تنگی خود را تطبیق کنند و با ادویه لازم کمکی آرام کننده را در دسترس داشته باشند



اقدامات توصیه شده در جریان دود آتش سوزی و دیگر رویداد های ناسالم کیفیت هوا



عموم مردم

چگونگی نحوه استفاده از این جدول

فعالیت

شاخص کیفیت هوا

فعالیت های عمومی خارج از خانه در فضای باز

تمرین

کیفیت هوا در داخل خانه

از ماسک N95 استفاده کنید

مرحله ۱

پیدا fire.airnow.gov شرایط فعلی کیفیت هوای محلی را در اینجا کنید. برای یافتن شرایط کیفیت هوای پیش بینی شده به اینجا بروید AirQuality.org.

مرحله ۲

هنگامی که شاخص کیفیت هوا را در نزدیکترین رویداد مکتب یا فضای باز خود دانستند، از جدول زیر برای کمک به برنامه ریزی و تصمیم گیری در طول یک رویداد دود آتش سوزی یا هر زمانی که شاخص کیفیت هوا افزایش می یابد، استفاده کنید.

| درجه ۴ ناسالم | درجه ۵ بسیار ناسالم | درجه ۶ خطرناک |
|---|--|--|
| 151-200 | 201-250 | ≥ 301 |
| اجتناب کنند از فعالیت های شدید در فضای باز افراد حساس یا هر فردی که مشکل تنفسی دارد باید در داخل خانه باقی بماند | نباید فعالیت بیرون از خانه انجام دهید تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد | نباید فعالیت بیرون از خانه انجام دهید تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد |
| تمرین در داخل خانه انجام شود و یا فعالیت های ورزشی شدید به حداکثر 15 دقیقه محدود شود افراد حساس یا هر فردیکه مشکل تنفسی دارد باید در داخل خانه بماند | تمرین خارج از خانه انجام نشود تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد | تمرین خارج از خانه انجام نشود تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد |
| سیستم تبدیل کننده هوا کاهش داخل خانه به حالت گردش فعال کنید تا دود و گرد داخل خانه کاهش یابد دوازه ها و کلکین ها را بسته نگهدارید فیلترها کثیف سیستم هوا کش خانه را را هنگامیکه نیازاست تبدیل کنید در داخل خانه فضای هوای را پاک نگهدارید (از محصولات تصفیه کننده هوا قابل حمل گواهی ۲ یا پاک کننده هوا (DIY) تعقیب رهنمود قبلی تحت حالات ۲ و ۳ | تعقیب رهنمود قبلی تحت حالات ۲ و ۴ | تعقیب رهنمود قبلی تحت حالات ۲ و ۴ |
| از ماسک N95 استفاده نماید اگر شما به بیرون خانه میروند و شرایط صحی و میزان تنفس شخص دیگری را بررسی میکنید | از ماسک N95 استفاده نماید اگر شما به بیرون خانه میروند و شرایط صحی شخص دیگری را بررسی میکنید | از ماسک N95 استفاده نماید اگر شما به بیرون خانه میروند و شرایط صحی شخص دیگری را بررسی میکنید |

۲. مورد منابع هوا کالیفرنیا استفاده از پاک کننده های هوا قابل حمل را گواهی میدهد. قبل از خرید، بررسی کنید تا مطمئن شوید که توسط مورد منابع هوا تصدیق شده باشد: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

۱. افراد حساس شامل افراد است که مشکل نفس تنگی و قلبی دارند
آنهایکه با مشکل سیستم تنفسی دچار اند باید پلان اجرای نفس تنگی خود را تطبیق کنند و با ادویه لازم کمکی آرام کننده را در دسترس داشته باشند

