

Su'aalaha Inta badan La Isweydiyo: Washington Children and Youth Activities Guide for Air Quality



The [Washington Children and Youth Activities Guide for Air Quality \(Hagaha Hawlaha Carruurta iyo Dhalinyarada ee Tayada Hawada\)](#) waxaa kamid ah talooyinka caafimaadka bulshada si loo siiyo nidaamyada ugu wanaagsan ayada oo lagu salaynayo cilmi-baarista hadda jirta iyo khubarada ku takhasustay tayada hawada iyo caafimaadka dhallaanka. Waxay ku tiirsan tahay khibrada mowduuca hogaamiyeyaasha waxbarashada iyo caafimaadka dadweynaha ee deegaanka si talooyinkeena la iskugu keeno qaab wadajir ah oo ah go'aan qaadashada hawlaha carruurta iyo dhalinyarada. Waxaanu Su'aalaha Inta badan La Isweydiyo ugu tala galnay inay gacan ka gaystaan fasiraadda Washington Children and Youth Activities Guide for Air Quality; looguma tala galin inay bedel u noqdaan.

SU'AAL: Waa kuwee hawlaha carruurta iyo dhalinyarada ee filmaamahan ay khuseeyaan?

Hagahaanu wuxuu khuseeyaa hawlo badan oo banaanka lagu sameeyo kuwaas oo loogu tala galay carruurta iyo dhalinyarada (18 sanno jir iyo wixii ka sii yar), si loogu daro hawlaha xiliga dugsiga, daryeelka carruurta, hawlaha cayaaraha orodka ah iyo cayaaraha, barnaamijyada xiisadaha ka horeeya iyo kuwa ka dambeeya, xerooyinka, safarada waxbarashada ah, iyo barnaamijyada kale ee hawlaha banaanka ah. Muddada hawsha/waxqabadka (qaybta bidix ee hagaha) waxaa loogu tala galay in lagu daro wakhtiga buuxa ee hawsha, bilowga ilaa dhammaadka. Wakhtiga lagu bixiyay safarka ayaa sidoo kale ka qayb ka noqon kara muddada hawsha, taasoo ku xiran ka agdhawaanshaha banaanka. Tusaale ahaan, raacista bas daaqaaduhu furan yihiin waxay yeelan doontaa walax lamid ah (PM2.5) heerka banaanka.

SU'AAL: Waa maxay sababaha ka dambeeya talooyinka ku jira hagaha?

Mabda'a hagaya talooyinka waa in la yareeyo u bayla noqoshada PM2.5 ayada oo lasoo koobayo wakhtiga guud ee banaanka lagu qaadanayo iyo yaraynta heerarka xaddiga hawlaha jirka.

Yaraynta heerarka xaddiga hawlaha jirka waxay yaraysaa heerka neefsiga, waxayna sidaa darteed yaraynaysaa caddadka wasakhda jirku neef ahaanta u qaadanayo. Heerarka neefsiga ee carruurta iyo dhalinta ayaa kordha 2 jibaar inta lagu jiro hawlaha jirka ee heerka fudud, in ka badan 4 jibaar inta lagu jiro nashaadada heerka dhexe, iyo in ka badan 8 jibaar marka ay samaynaayan hawlaha adag marka loo eego marka ay nasan yihiin.

SU'AAL: Maxay ku kala duwanyihiin carruurta iyo dhalinyaradu marka lala barbardhigo dadka waaweyn?

Carruurta iyo dhalinyarada (18 sanno jir iyo wixii ka sii yar) waxaa loo soocaa inay yihiin koox xasaasi ah sababtoo ah jirkoodu wali wuu korayaa. Hanaanka neefmareenku wali si buuxda uma qaangaarin ilaa qofka ka noqdo qof dhalinyaro ah. Waxaa jiri karta cawaaqib muddo dheer jiraya oo ka dhalan kara u bayla noqoshada badan ee PM2.5 ee carruurta. Carruurta iyo dhalinyaradu waxay sidoo kale neefsadaan wax ka badan culayska jirkooda marka loo barbardhigo dadka waaweyn taasoo ay sabab u tahay heerka neefsiga sareeya taasoo galinaysa khatar fara badan oo ah PM2.5 fara badan.

Carruurta iyo dhalinyarada qabta xaaladaha caafimaadka (oo ay kujiraan neefta iyo cudurada kale ee sanbabada, cudurada wadnaha, iyo sonkorowga) ayaa ah kuwo si gaar ah xasaasi u ah. Qaar kamid ah carruurta iyo dhalinyarada qaba xaaladaha caafimaadka waxaa dhici karta inay qabaan xaalado caafimaad oo aan la ogayn aysanna ka war hayn khatarta faraha badan ee ay kujiraan.

SU'AAL: Maxay "ka fakar joojinta" la micno tahay Caafimaad la'aanta qaybta Kooxaha Xasaasiga ah hawlaha 1-4 saac ah?

Muddada hawsha ee 1-4 saacadood ah waxaa inta badan kujira cayaaraha orodka, tababarada, iyo dhacdooyinka. Hawlaha 1-4 saacadood ah oo ah heerka Caafimaad la'aanta Kooxda Xasaasiga ah, taladu waa in "laga fakaro joojinta hawsha banaanka ah ama in la aado goob tayo hawo oo ammaan ah leh". Heerka caafimaad La'aanta Kooxda Xasaasiga ah, waxaa jira dhowr qodob oo miisaanka la saarayo marka laga fakarayo joojinta, oo ay kujiraan walow aysan ku ekayn:

- Go'aanka ma la gaari karaa xiliga dhacdada, ama go'aanku ma u baahan yahay in si hordhac ah loo sii gaaro?
- Xaaladaha ceeryaamadu ma ka sii darayaan, ma soo fiicnaanayaan mise waa iska sidoodii?
- Dhacdada dib ma loo dhigi karaa dib se ma loo jadwalayn karaa?
- AQI maku dhowyahay 101, mise ma ku dhowyahay 150?
- Ma jirtaa xulasho loogu guuri karo meel kale oo leh hawo nadiif ah, oo ah midkood meel banaan ama kor ka xiran?
- Ma la qaaday talaabooyin lagu yaraynayo hawlaha guud, muddada, iyo baaxadda?
- Waa imisa ama ilaa heer intee le'eg ayaa muddada shakhsiga ee baaxadda weyn la yarayn karaa? Ma la kordhin karaa nasiinada iyo badalada?

- Majiraan xaalado fududayn ah marka la go'aaminayo in habraaca cayaarta ama tartanka la qabto iyo in kale? (Sida, shardiga u qalmida, tartamada horyaalka, tartanka xiliga/marxaladda danbe)
- Halkee ayay carruurta iyo dhalinyaradu wakhtigooda ku qaadanayaan haddii hawlaha la joojiyo? Tayada hawadu ee meeshaas ma wanaagsan tahay?
- Marka ay u guurayaan goobta kale, carruurta iyo dhalinyaradu khatar dheeraad ah ma gali doonaan marka ay sii safrayaan marka lala barbardhigo haddii ay goobahooda joogi lahaayeen?
- Majiraan xulashooyin kale oo loogu tala galay waxqabadka jireed marka ay ciiryaamo jirto?

Su'aal: Ka waran waxqabadyada gudaha ah marka heerka PM2.5 ee banaanku aad u sareeyo?

Marka AQI gaaro heerka Caafimaad la'aanta iyo kasii xun (Aad u Caafimaad daran iyo Khatar), talooyinku waa in "waxqabadyada lagu xaddido kuwa baaxadda fudud ah ee gudaha haddii heerarka PM2.5 ee gudaha ay kor u kacsan yihiin." Heerarkan AQI, waxay u dhowdahay in heerarka gudahu sare u kici doonaan marka laga reebo haddii ay jirto filtar garayn hawo oo fiican. Waxaad isticmaali kartaa dareemayaasha gudaha dhismaha ee qiimaha jaban si ay kaaga caawiyaan la socoshada heerarka si aad uga warqabto go'aanada waxqabadyada gudaha lagu sameeyo. Haddii la socoshada hawada gudaha aysan macquul ahayn iyo/ama heerarka PM2.5 aan la garanayn, kasoo qaad in heerarka gudaha isku mid yihiin waxaadna kordhisaa talaabooyinka lagu yaraynayo u bayla noqoshada, ayadoo ay kujirto yaraynta waxqabadyada fudud ee gudaha lagu sameeyo iyo kordhinta kala soocidda hawada gudaha. Eeg Lifaaqa B, "Indoor Air Quality Monitoring (La socoshada Tayada Hawada Gudaha)" iyo Lifaaqa C, "Improving Indoor Air Quality (Hagaajinta Tayada Hawada Gudaha)".

Si aad u hesho caawimaad farsamo: airquality@doh.wa.gov



DOH 334-518 September 2023 Somali

Si aad u codsato dukumiintigaan oo qaab kale ah, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir civil.rights@doh.wa.gov.