

تحقق من ظروف جودة الهواء على ecology.wa.gov/WAQA

ظروف جيدة

تكون معدلات تلوث الهواء منخفضة والمخاطر الصحية قليلة.
إنه يومٌ رائع ليستمتع الجميع بالهواء الطلق!



ظروف معتدلة

ينبغي للأشخاص المصابين بحالات صحية الحد من الوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق وتجنب ممارسة الأنشطة المرهقة في الخارج.
قد يبدأ هؤلاء الأشخاص في المعاناة من أعراض متفاقمة.



ظروف غير صحية للمجموعات الحساسة

كل ما سبق بالإضافة إلى:
يجب على كل المجموعات الحساسة الحد من قضاء الوقت بالخارج.
وقد يعاني الأشخاص المصابون بحالات صحية من أعراض متفاقمة.
قد يبدأ الأشخاص الأصحاء في المعاناة من الأعراض.



ظروف غير صحية للجميع

ينبغي للجميع، وعلى المجموعات الحساسة على وجه الخصوص، الحد من الوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق وتجنب ممارسة الأنشطة المرهقة بالخارج واختيار الأنشطة الداخلية الخفيفة.



ظروف غير صحية للغاية للجميع

ينبغي للجميع البقاء في الداخل، وتجنب كل الأنشطة المرهقة، وإغلاق النوافذ والأبواب إذا لم يكن الجو حارًا جدًا، وضبط مكيف الهواء على خاصية إعادة تدوير الهواء واستخدام مرشح جسيمات الهواء الدقيقة عالي الكفاءة (HEPA) إن أمكن.



ظروف خطيرة على الجميع

كل ما سبق بالإضافة إلى:

ينبغي للأشخاص المصابين بحالات صحية، استشارة مزود الرعاية الصحية المعني بهم بشأن مغادرة منطقتهم وارتداء قناع تنفس بقياس مناسب* إذا اضطرروا إلى الخروج إلى الهواء الطلق. اتبع لافتات حظر الحرائق وأوامر الإخلاء.



المجموعات الحساسة لتلوث الهواء:

- الأشخاص المصابون بحالات صحية مثل:
 - الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن والسكري وغيرها من أمراض القلب والرئة
 - أمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد
 - الناجون من السكتة الدماغية
- الأطفال دون سن ١٨ عامًا
- والبالغون أكثر من ٦٥ عامًا
- السيدات الحوامل
- المدخنون

تعرف على الأعراض:

- عيان دامعتان أو جافتان
- السعال / الصفير عند التنفس
- تهيج الحلق والجيوب الأنفية
- البلغم
- ضيق التنفس
- الصداع
- عدم انتظام ضربات القلب
- ألم في الصدر

إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة، فاطلب العناية الطبية الفورية.