WAQA

TALABIXINTA TAYADA HAWADA EE GOBALKA WASHINTON

Kafiiri tayada xaalada hawada ecology.wa.gov/WAQA

WANAAGSAN

Sunta hawada way fiicantahay.
Majirto halis caafimaad.

Kuraaxayso banaanka guriga!

DHEXDHEXAAD AH

Dadka qaba xaaladaha caafimaadka waa inay yareeyaan waqtiga ay kuqaadanayaan banaanka waana inay kafogaadaan hawlaha shaqada badan leh ee banaanka guriga.

Waxaa macquul ah inay xaaladoodu kasii darto.

AAN UFIICNAYN CAAFIMAADKA DADKA XASASIYADA QABA

Dhammaan arimaha kor kuxusan iyo:
Dhamaan dadka nugul waa inay yareeyaan waqtiga ay kuqaataan banaanka. Dadka qaba xaaladaha caafimaadka waxaa macquul ah in xaaladoodu kasii darto. Dadka caafimaadkoodu taamka yahay waxay isku arki karaan calaamado xanuun.

AAN UFIICNAYN CAAFIMAADKA QOFKASTA

Qofkasta, gaar ahaana kooxaha xaaladooda xasaasiga tahay, waa inay yareeyaan mudada ay nasashada kusamaynayaan banaanka guriga waana inay sameeyaan nasashaada guryaha dhexdooda ah ee fudud.

AAD UGU XUN CAAFIMAADKA QOFKASTA

Qofkasta waa inuu gurigiisa kujiraa uuna iska ilaaliyaa nasashada xoogan, waa inuu xiraa daaqadaha iyo albaabada hadaysan cimiladu aad ukulayn, daaro qaboojiyahaaga, una istcmaal hawo nadiifiyaha HEPA haday suuragaltahay.

KHATAR KU AH QOFKASTA

Dhammaan arimaha kor kuxusan iyo:
Dadka qaba xaaladaha caafimaadka, waa inay waydiyaan dhakhtarkooda haday kagurayaan aaga iyo haday xiranayaan mashiinka lagu neefsado ee hawada miira.* Dareen buuxa kulasoco waxyaabaha in lagubo ay xaaraanta tahay iyo awaamiirta daad-gureynta dadka.

KOOXAHA XASAASIGA AH:

- Dadka qaba xaaladaha caafimaadka sida:
  - Neefta, COPD, sonkoroowga, iyo xanuunada kale ee wadnaha/sanbabada
  - Xanuunada neefsiga iyo qaboowga
  - Dadka xanuunka istarooga kaboqsooday
- Carruurta kayar da'da 18 iyo dadka waawayn ee kawayn da'da 65
- Dadka qaba wadna xanuunka (istarooga)
- Haweenka uurka leh
- Dadka sigaarka caba

BARO ASTAAMAHA LAGU GARTO:

- Indhaha oo ilmeeya ama qalalan
- Qufac/xiiqdheer
- Cuncunka dhuunta iyo sanqada
- Phlegm ka
- Neefta oo kugu yaraata
- Madax xanuun
- Wadna xanuun aan caadi ahayn
- Xabad xanuun

Haddii aad isku aragto astaamo aad udaran, hada utag dhakhtarka!

Sunta hawada ee katimaada boorka, wasaqda gaariyaasha, xaabada lagubo, dabka kaymaha kakaca, iyo warshadaha ayaa waxyeelayn kara caafimaadkaaga.

*Si aad uhesho macluumaad caafimaad oo dheeri ah iyo sida loodoorto mashiinka lagu neefsado ee hawada sifeeya oo sax ah, booqo visit doh.wa.gov/smokefromfires.

Washington State Department of Health

DEPARTMENT OF ECOLOGY State of Washington

Janaayo 2018