

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਅੱਗ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਿਆ ਧੂੰਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ



ਮੌਜੂਦਾ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਲਈ WA Smoke ਬਲੌਗ (www.wasmoke.blogspot.com) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਖਬਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪੱਧਰ "ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ", "ਹਾਨੀਕਾਰਕ", "ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ", ਅਤੇ "ਖ਼ਤਰਨਾਕ" ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਰਵਾਈਵਰ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪੱਧਰ "ਮੱਧਮ" ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਗਰਮੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਾਈਕੂਟੇਡ ਰਹੋ।

ਪੱਖੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (AC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ AC ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਕੂਲੇਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ AC ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ AC ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਾਲ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਧੂੰਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਮੋਮਬਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

HEPA ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires