

په ځنگل کې د اورلگېدنې له دود څخه ځان خوندي کړئ

په متحده آیالتونو او کاناډا کې ځنگلي اورلگېدنې ډېرې او په
تکراري ډول رامنځته کېږي.

په ځنگل کې د اور لگېدنې له امله رامنځته شوی دود کېدای شي تر لرې واټونونو پورې خپور
شي، له دې امله کېدای شي هغه کسان یې هم تنفس کړي او روغتیايي ستونزې ورته پیدا شي
چې اورلگېدنې ته نږدې ژوند نه کوي.



په ځنگل کې د اورلگېدنې له امله رامنځته شوي دود ستاسو د روغتیا لپاره خطرناک دي.

په ځنگل کې د اورلگېدنې له امله رامنځته
شوی دود کولای شي هر څوک ناروغ کړي،
مګر یو شمېر کسان د نورو په پرتله زیات د
روغتیايي ستونزو له خطر سره مخ دي.

+ ماشومان

+ میندواره میرمنې

+ لوړ عمر لرونکي

+ د ساه لنډۍ او تنفسي مجرا د انتاناتو

په کېدون هغه خلک چې د زړه یا سږو
ناروغۍ لري

+ هغه خلک چې له وړاندې په داسې

سیمو کې ژوند کوي چې هوا یې ډېره
ککړه وي (ناپاکه هوا)

کولای شي ستاسو په زړه او سږو کې د ستونزو رامنځته کېدو سبب شي او که چېرې
تاسو له وړاندې روغتیايي ستونزې لرئ، د اورلگېدنې له امله رامنځته شوی دود کولای
شي هغه نورې هم خطرناکې کړي.

که چېرې تاسو په ځنگل کې د اورلگېدنې له امله رامنځته شوی دود تنفس کړئ، کېدای شي لاندې
موارد تجربه کړئ:

+ خورینې سترګې او پوزه	+ په سختۍ سره ساه ایستل	+ د سینې د قفس درد
+ د ستوني خارش	+ سر دردي	+ د سینې غږ غږ
+ ټوخی	+ زیاتېدونکې ستړیا	+ د زړه چټک ضربان

که چېرې تاسو په ځنگل کې د اورلگېدنې له امله رامنځته شوی دود تنفس
کړئ، په خپل تنفس یا روغتیا کې هر ډول بدلونونو ته پام وکړئ.

که چېرې تاسو د ساه اخیستلو ستونزه لرئ یا مو نښې نښانې مخ په
خرابېدو شوې، له خپل ډاکټر یا روغتیايي کلینیک سره اړیکه ونیسئ.





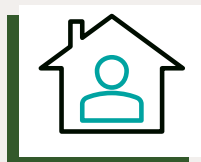
په ځنگل کې د اورلگېدنې له دود څخه ځان خوندي کړئ

په ځنگل کې د اورلگېدنې له امله د رامنځته شوي دود څخه د خپل ځان او کورنۍ د خونديتوب لپاره لارې چارې شته دي.

که چېرې تاسو اړ یاست چې د اورلگېدنې پر مهال باید بهر وئ، هڅه مه کوئ چې تمرین یا داسې فعالیتونه ترسره کړئ چې تاسو پکې ژوره ساه اخلئ.



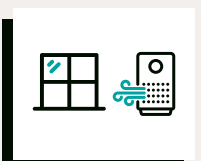
کله چې په ځنگل کې د اورلگېدنې دود په هوا کې وي، نو هر څومره چې امکان لري د کور دننه پاتې شئ.



یو شمېر ماسکونه کولای شي تاسو د اورلگېدنې له دود څخه وساتي، مګر دوی باید لوړ کیفیت ولري او ستاسو د خوله او پوزه یې په کلک ډول پوښلي وي.



کله چې د اورلگېدنې دود په هوا کې وي، د کرکیو په بندلو یا د لېږد وړ د هوا فیلتر په کارولو سره د کور دننه هوا پاکه وساتئ.



کله چې د اورلگېدنې دود په هوا کې وي، له داسې فعالیتونو څخه ډډه وکړئ چې د کور دننه هوا نور هم ناپاکه کوي. په دې کې سګرټ څکول، د شمعې کارول، برقي جارو، د گاډي منقل کارول، د خوړو سره کول یا خوټول شامل دي.



که چېرې تاسو ایرکنډیشن لرئ، تاسو کولای شئ د هغې په کارولو سره داخلي هوا تازه او دودګنه هوا بهر وباسي.



ناسالمې هوا ته پام کوئ.

د متحده آیالتونو چارواکي ستاسو په ټولنه کې د هوا پاکوالي اندازه کوي او د هغې په اړه راپور وړاندې کوي. هغوی دې اقداماتو ته د هوا د کیفیت د اندازه کولو شاخص یا AQI وايي. که چېرې AQI په لاندې ډول وي:

