

ਕਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

enviwa.ecology.wa.gov

'ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ।

ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਲੱਕੜ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਉੱਡਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ 2.5 ਮਾਈਕ੍ਰੋਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ (PM2.5) ਬਰੀਕ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Air Quality Index (AQI, ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ) ਇਹਨਾਂ 6 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਵਧੀਆ 0-50	 ਅੱਜ ਬਾਹਰ ਚਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਦਰਮਿਆਨਾ 51-100	 ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਤੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ 101-150	 ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ, ਬਾਹਰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਹਾਨੀਕਾਰਕ 151-200	 ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ, ਬਾਹਰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ 201-300	 ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
ਖ਼ਤਰਨਾਕ >300	 ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ!

ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ

ਖੰਘ

ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਜਲਣ

ਸਿਰਦਰਦ

ਥਕਾਵਟ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। PM2.5 ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, doh.wa.gov/smokefromfires 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ Department of Labor and Industries (ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿਭਾਗ) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ।

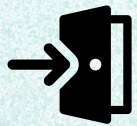
ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ



ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ:



ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਨੀ ਗਰਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀ ਕੇ ਚੁੱਕਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੋਮਬਤੀਆਂ ਜਲਾਉਣਾ।



ਗਰਮ ਕਰਨ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਸਿਸਟਮ, ਉੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਕਣਾਂ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਦੇ ਬਣਾਏ ਬੇਕਸ ਫੈਨ ਫਿਲਟਰ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ।



ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੀ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।



ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, **National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ) ਵਲੋਂ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ** ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **N95** ਮਾਸਕ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹ

- ▶ ਖ਼ਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
 - » ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਜਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD)
 - » ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ
 - » ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
 - » ਸੁਗਰ ਦਾ ਰੋਗ
- ▶ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ▶ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ
- ▶ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ▶ ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਲੋਕ
- ▶ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਮੂਲ ਦੇਸੀ ਲੋਕ
- ▶ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ



DOH 821-174 Punjabi
April 2022

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, doh.wa.gov/smokefromfires 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ [Department of Labor and Industries](https://www.lni.wa.gov/) (ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿਭਾਗ) ਦੀਆਂ ਲੇੜਾਂ।