

Tusmada Tayada Hawada ee Nashaadaadka Carruurta iyo Dhalinta Washington



Talooyinka soo socda ee dadwaynaha waxaa loo sameeyay in carruurta iyo dhalinta (18 sano jir iyo ka yar) lagaga difaaco wasakhowga hawada (PM2.5). Ka dabaq tusmada dugsiga, daryeelka carruurta, farsamooyinka ciyaarta iyo gaymamka, barnaamijyada kahor iyo kadib dugsiga, kaamamka, safarada gaaban, iyo barnaamijyada iyo nashaadaadka kale ee banaanka.

Eeg tayada hawada ee hadda iyo tan sadaasha barta
[AirNow.gov \(Ingiriis\)](https://www.airnow.gov) ama
 inta lagu jiro qiiqa dabka
 kaymaha barta [wasmoke.blogspot.com \(Ingiriis\)](https://www.wasmoke.blogspot.com)

Cabirka Tayada Hawada Banaanka (AQI): PM2.5

Mudada Nashaadada	Wanaagsan (0-50 AQI)	Dhex-dhexaad (51-100 AQI)	Caafimaad daro ayay ku tahay Dadka Xasaasiyada qaba (101-150 AQI)	Caafimaad daro, Caafimaad Daro daran, ama Aad u Khatar Badan (≥151 AQI)
15 daqiiqo ilaa 1 saac (tusaale, nasiinada, PE-ga, casharada caadiyan lagu baxsho banaanka fasalka)	Ma jiraan xadidaado:	U ogolow carruurta iyo dhalinta xanuunsan inay ka baxaan ama ay gudaha joogaan. Yaree darnaanta nashaadaadka carruurtaan iyo dhalinta haddii loo baahdo.	Ku koob heer dhexe darnaanta nashaadaadka banaanka. Carruurta iyo dhalinta xanuunada qaba, sii yaree darnaanta ama u wareeji aag leh tayada hawada oo badqab leh haddii loo baahdo.	Baaji nashaadadada banaanka ama u wareeji aag leh tayo hawo badqab leh, midkood goobaha gudaha oo leh hawo la sifeeyay ama goob kale. Xaddid nashaadaadka heerka iftiinka gudaha haddii heerarka PM2.5 ee gudaha la sareeysiiyo.
1-4 saacadood (Tusaale, munaasabadaha iyo tababarada ciyaaraha)	Ma jiraan xadidaado:	U ogolow carruurta iyo dhalinta xanuunsan inay ka baxaan ama ay gudaha joogaan. Yaree darnaanta nashaadaadka carruurtaan iyo dhalinta haddii loo baahdo.	Ku soo koob naashaadaad fudud ama mudada guud oo ah 1 saac oo la samaynaayo nashaadaadka heerka dhexe ah. Haddii heerka darnaanta iyo waqtiga aan la baddeli karin, iskuday inaad baajiso nashaadadada banaanka ama u wareeji aag leh tayada hawo badqab leh, midkood goobaha gudaha ama goob kale. Carruurta iyo dhalinta xanuunada qaba, sii yaree waqtiga ama darnaanta haddii loo baahdo.	Baaji nashaadadada banaanka ama u wareeji aag leh tayo hawo badqab leh, midkood goobaha gudaha oo leh hawo la sifeeyay ama goob kale. Xaddid nashaadaadka heerka iftiinka gudaha haddii heerarka PM2.5 ee gudaha la sareeysiiyo.
> 4 saacadood (tusaale, dugsiga ama barnaamijka banaanka, kaamka maalintii, kaamka lagu dhaxo)	Ma jiraan xadidaado:	U wareeji carruurta iyo dhalinta xanuunada qaba meel leh tayo hawo badqab leh, midkood gudaha ama goob kale haddii loo baahdo. U ogolow carruurta iyo dhalinta aan xanuunada qabin inay ka baxnaan ama gudaha joogaan oo yaree darnaanta nashaadaadka.	Ku soo koob nashaadaadka kuwo fudud oo ka hooseeya 4 saacadood wadarta guud. Haddii heerka darnaanta iyo waqtiga aan la baddeli karin, baaji nashaadadada banaanka ama u wareeji aag leh tayo hawo badqab leh, midkood goobaha gudaha ama goob kale. Carruurta iyo dhalinta xanuunada qaba, sii yaree waqtiga ama darnaanta haddii loo baahdo.	Baaji nashaadadada banaanka ama u wareeji aag leh tayo hawo badqab leh, midkood goobaha gudaha oo leh hawo la sifeeyay ama goob kale. Xaddid nashaadaadka heerka iftiinka gudaha haddii heerarka PM2.5 ee gudaha la sareeysiiyo.

**DHEERI AH
TIXGELINO**

Xir daaquadaha iyo albaabada marka nashaadaadka loosoo wareejiyo gudaha. Isha ku hay kulaylka.

Sifeynta hawada gudaha ayaa yareyn karta heerarka sareeya ee gudaha PM2.5. Arag Lifaafa C. Si aad u cabirto heerarka PM2.5 gudaha, arag Lifaafa B.

Iskuday waqtiga la galiyo socdaalka inta lagu jiro nashaadada.

Dhammaan carruurta iyo dhalinta 18 sano iyo ka yar ayaa loo arkaa koox xasaasi ah. Xanuunada waxaa kamid ah laakiin kuma koobna cudurka neefta iyo xanuunnada kale ee sanbabada, xanuunka wadnaha, sonkorow, iyo caabuqa neef mareenka (tusaale, RSV, iyo oof-wareen).

Ilaha PM2.5	Ilaha ugu waawayn ee PM2.5 caadiyan waa qiiqa dabka kaymaha inta lagu jiro bilaha kuleylaha iyo qiiqa ka yimaada kululeynta guriga inta lagu jiro bilaha qaboobaha, inkastoo tani kaladuwan tahay goob ahaan. Ilaha kale waxaa ku jira uurada gaariga, qiiqa warshadaha, iyo waxyaabaha gubanaaya.
Caafimaadka Ilmaha iyo Khatarta Dheeriga ah	Caruurta iyo Dhalinyarada ayaa u nugul ciladaha caafimaadka ee ka dhasha ku neefsiga hawada PM2.5 waayo waxay neefsadaan hawada in ka badan dadka waawayn miisaanka jidhkooda. Tani waxay kordhinaysaa wadarta guud ee wasaqda hawada ay neefsadaan. Nidaamka neef mareenka ayaa sidoo kale kora ilaa da'da 21. Caruurta iyo dhalinyarada qaba xanuunada (ayna ku jiraan cudurka neefta iyo cudurada kale ee sanbabada, xanuunka wadnaha, iyo sonkorow) ayaa khatar wayn ugu jira in xarumaha xaalada degdega ah la geeyo iyo isbitaal dhigida marka loo eego carruurta aan qabin xanuunada. Caruurta iyo dhalinyarada ayaa sidoo kale khatar ugu jiri kara hoos u dhacyo ku yimaada dedaalkooda tacliinta, dhibaatooyinka kobaca neerfaha, iyo xanuunnada daran inta lagu jiro carruurnimadooda. Carruurta qaba cudurka neefta waa inay raacaan Qorshe Howleedka Cudurka neefta (Ingiriis) .
Astaamaha	Astaamaha soo-gaadhista PM2.5 waxaa kamid ah ilmaynta xad dhaafka ah, qufaca, cuncunka dhuunta iyo sanko, daalka, madax xanuunka, xiiqda, iyo neef yarida. La soco astaamaha. Haddii astaamuhu kasii daraan, raadso daryeel caafimaad. Astaamaha ayaa sii wadi kara inay soo baxaan asbuuc gudihiis kadib gaadhista PM2.5.
Jimicsiga Jirka	Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarunta Xakamaynta iyo Kahortaga Cudurka) waxay ku talinaysaa (Ingiriis) in caruurta iyo dhalinta jira 6-17 sano ay jimicsi sameeyaan hal saac ama ka badan maallintii taasoo qayb muhiim ah u ah caafimaadka. Washington Administrative Code (WAC, Sharciga Maamulka ee Washington) 110-300-0360(2)(c) ayaa doonaaya nashaadada/jimicsiga ugu yar ee banaanka ee barnaamijyada daryeelka carruurta marka laga reebo cimilada xun. Ciyaarta amaanka ah ee banaanka marka heerarka PM2.5 ay sareeyaan, gaar ahaana maalmaha ama asbuucyada, ayaa u baahan taxadar dheeri ah. Dadka ayaa si qoto dheer u neefsada hawo badan ayaana galaysa sanbaabooyinkooda marka ay jimicsi samaynaayan, taasoo keenaysa in wasaqda badan ee hawadu uurkooda gasho. Heerarka neefsiga ee carruurta iyo dhalinta ayaa kordha 2 jibaar inta lagu jiro nashaadada jirka ee heerka fudud, in ka badan 4 jibaar inta lagu jiro nashaadada heerka dhexe, iyo in ka badan 8 jibaar marka ay samaynaayan nashaadada adag marka loo eego marka ay nasan yihiin. Heerka darnaanta ayaa la xiriiira neef tuurka wuuna kala duwan yahay shaqsi kasta, laakiin tusaale ahaan: » Nashaadaadka Heerka Fudud: ciyaaraha ciyaarta boodhka, ciyaarta wax qabashada, iyo isa saarida baloogyada » Nashaadaadka Heerka Dhexe: korista garoonka ciyaarta, dodgeball, afarta iskuweer, goolafka, ciyaaraha kumbuyuutarka, hopscotch, wadista fudud ee baaskiilka/mootada, gaardinta, socodka heerka dhexe ama saamaynta, tuurista kubada koleyga, softball/baseball, teyniska miiska, foli boolka, tababarka miisaanka, iyo yoogada » Nashaadaadka Heerka Adag: dheesha jimicsiga, kubada kolleyga, dheesha, dabaasha tartanka ah, kubada cagta, orodka, raqaynka, xarig ku boodista, karateega, socodka tartanka ah, orodja, soosarka, dabaasha, tayniska, iyo baaskiil wadista boobsiiska ah Si aad u aragto liiska faahfaahsan eeg tusmada CDC, "Nashaadaadka Guud ee Jirka oo Lagu Qeexay Heerka Darnaanta (Ingiriis)"
Yareynta Khataraha	Marka wasaqda PM2.5 kororto, taloobo kasta ayaa si dheeri ah muhiim u ah si loo difaaco caafimaadka: yaree mudada iyo darnaanta jimicsiga jirka ee banaanka (tusaale, kordhi mudooyinka nasiinada), gudaha joog marka ay suuragal tahay oo nadiifi hawada gudaha. Tixgeli u banbixida wasaqda hawada ee ilmaha ee guud maallinta oo dhan iyo habaynkii, uuna ku jiro habaynka la joogaayo dugsiga, guriga, iyo kala guurka. Socodka, baaskiil wadista, ama raacista baska daaqaaduhu u furan yihiin ayaa ah waqti banaanka lagu qaadanaayo. Carruurta qaar ayaa laga yaabaa inaysan haysan hawo nadiif ah markay guriga joogaan.
Maaskarooyinka iyo Mashiinada lagu neefsado	Maaskarada N95 ee ay ogolaatay National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, Machadka Qaran ee Badqabka Iyo Caafimaadka Shaqada) ama agabka kale ee mashiinka lagu neefsado ayaa noqon kara dookh marka aadan haysan qaab kale oo aad iskaga ilaalisoo qiiqa dabka kaymaha. Mashiinada lagu neefsado ee ay NIOSH ogolaatay ayaan ku imaan xajmiyada ku haboon ilmo kasta oo yaryar loomana tijaabin isticmaalka guud ee carruurta. Isticmaalka waxtarka leh ayaa u baahan xulasho sax ah, xajmiga iyo gelitaanka. Arag tusmada Western States PEHSU (PEHSU ga Goballada Galbeedka) (Ingiriis) ee ku aadan isticmaalka mashiinka lagu neefsado ee carruurta. Xog dheeri ah oo ku saabsan NIOSH (Ingiriis) halkaan ka eeg.
Kormeerka Tayada Hawada iyo Qalabka Muraaqabada Qiimaha Jaban	La socoshada Heerka Hawada Banaanka : Adeegso odorsaha tayada hawada iyo kormeereyaasha wakaalada dawlada ee barta AirNow.gov (Ingiriis) ee wasaqda hawada ee ka baxsan qiiqa dabka kaymaha. Adeegso Maqaalka Qiiqa Washington (Ingiriis) si aad u hesho xogta qiiqa dabka kaymaha. Maqaalka Qiiqa waxaad ka helayasaa qalabka la socoshada qiimaha jaban waxaadna ka helayasaa odorsihii ugu danbeeyay ee qiiqa dabka kaymaha Washington. Arag Lifaaqa A. La socoshada Heerka Hawada Gudaha : Agabka muraaqabeeya hawada gudaha ee qiimaha jaban ayaa loo adeegsan karaa hawlaha gudaha. Ha barbardhigin xogta aan laixin ee aalada la socoshada nidaamka AQI. Isku barbardig xogta la socoshada ee dhammaan goobaha xarunta iyo gudaha iyo banaanka. Arag Lifaaqa B.
Tayada Hawada Gudaha	Inta lagu jiro heerarka sareeya ee PM2.5 ama mudooyinka dheeraadka ah ee tayada hawada liidata, qaadista talaabooyin kor loogu qaadaayo tayada hawada gudaha ayaa si dheeri ah muhiim u ah waayo PM2.5 ayaa gelaya dhismeyasha. Haddii aadan hubin in heerarka PM2.5 ee gudaha ay ka hooseeyaan kuwa banaanka, kasoo qaad in heerarku ay iskumid yihiin oo kordhi talaabooyinka lagu yareynaayo u banbixida sunta. Sifeynta hawada gudaha (nidamayada HVAC ee leh hawo sifeynta sare ama hawo sifeeyaasha la qaadi karo ee High Efficiency Particulate Air (HEPA, Hawo Sifeeyaha Waxtarka Sare Leh)) ayaa yareyn kara heerarka gudaha ee PM2.5. Ha adeegsan hawo sifeeyaasha soo saara ozone ka ama haysta tignooloojiyada wax lagu daro, sida ion samaynta iyo carunka. Arag Lifaaqa C.
Shaqaalaha iyo Mutadawiciinta Waawayn	Shaqaalaha iyo mutadawiciinta waawayn ayay saamayn kasoo gaari kartaa wasaqda hawadu, eeg Tusmada Tayada Hawada ee Wasaqda Faniinada ee WA . Xeerarka la xiriiira shaqaalaha banaanka inta lagu jiro qiiqa dabka kaymaha, eeg webseedka Badqabka iyo Caafimaadka Goobta Shaqada ee Qiiqa Dabka Kaymaha ee Labor & Industries (L&I, Shaqada iyo Shaqaalaha) ee WA (Ingiriis) .
Xiritaanka Dugsiga	Iskuday inaad xirto dugsiga iyo xarunta haddii aadan joogtayn karin PM2.5 oo ka hooseeya 150.5 µg/m3 (heerka AQI oo dhan 201). Eeg Khulaasada Tusmada Qiiqa Dabka Kaymaha ee Dugsiyada Loo Xiro (Ingiriis) , taasoo ay ku jiraan sababaha la cuskanaayo.
Ilaha	Webseedyada: Tayada iyo Caafimaadka Hawada ee Washington State Department of Health (WA DOH, Waaxda Caafimaadka Gobalka Washington) (Ingiriis) ama Qiiqa ka Yimaada Dabka iyo Caafimaadka Barnaamijka Digniinta Tayada Hawada ee Environmental Protection Agency (EPA, Wakaalada Difaaca Bii'ada) (Ingiriis) . Si aad u hesho caawimaad farsamo: airquality@doh.wa.gov .

Lifaaqa A: La socoshada Tayada Hawada Banaanka Si Go'aan Loo gaaro Inta lagu jiro Dhacdooyinka Qiiqa Dabka Kaymaha

Qiiqa dabka kaymaha ayaa isbadbaddeli kara maalinta oo dhan, ama uu xasili karaa ismana baddelaayo. Way adag tahay in la qiyaaso. Tan ayaa adkeynaysa qorsheynta nashaadaadka xili hore. Saadaasha iyo cabirada hadda ayaa xog siin kara go'aan-gaarida la xiriirta joojinta, wax ka badelka, dib u dhigista, ama joojinta nashaadaadka xili hore. Nashaadaadka mudada dheer, eeg nashaadaadka maalinta oo dhan. Marka go'aannada loo baahdo in la gaaro dhawr saacadood kahor, waxaa suuragal ah inaysan waafaqin xaaladaha xiliga shaqada.

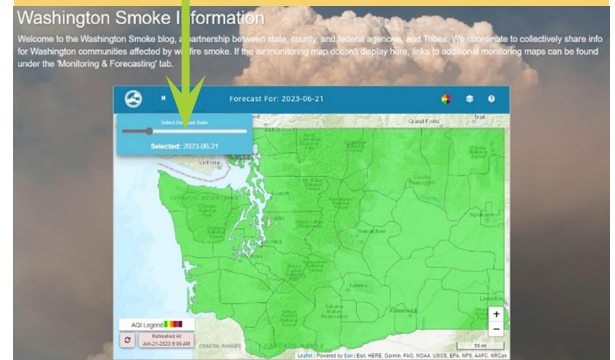
Maqaalka Qiiqa Washington (<https://wasmoke.blogspot.com>) (Ingiriis) ayaa ah isha ugu wanaagsan ee xogta tayada hawada banaanka marka go'aano laga gaaraayo nashaadaadka banaanka marka uu jiro qiiqa dabka kaymaha. Adeegso isku dhafka odorasaha iyo cabirada markaas jira ee ka yimaada kormeereyaasha wakaalada iyo/ama agabka la socoshada tayada hawada banaanka ee qiimaha jaban, sida hoos lagu qeexay. Wakaalada [hawada nadiifta ah ee gobalkaaga \(Ingiriis\)](#) ayaa hayn karta xog dheeri ah oo gaar u ah aagaaga.

Nashaadaadka xili hore lasii qorsheeyay, u adeegso sadaasha aagaaga ama aaga nashaadadu ka dhacayso. Saadaasha 5 maalmood kahor, ayna ku jiraan maalintaas, ayaa laga heli karaa qariirada Maqaalka Qiiqa WA oo lagu eegi karo calaa gobal. Saadaasha 2 maalmood ee ugu horeeya ayaa ka saxnaan badan maalmaha 3-5. Boostiyada qoraalka ah ee maqaalka iyo faalooyinka waxaa badanaa ku jira xogta dheeriga ah ee odorasta. Xasuusnoow in Saadaasha lagu saleeyo xaaladaha maalin kasta (24 saac), ayna xaaladaha rasmiga ah ee waqtigaas taagan ay ka fiicnaan karaan ama ka liidan karaan sidii la qiyaasay maadaama ay isbadbadelaan maalinta oo dhan.

Saacadaha ku horeeya waqtiga nashaadada (ama maalinta oo dhan nashaadaadka mudada dheer, sida kaamka xagaaga), ula soco cabirada markaas jira sida hoos lagu qeexay.

Xog Muhiim ah: Cabirada agabka la socoshada ee qiimaha jaban keligood ayaa noqon kara kuwo aad u khaldan inta lagu jiro dhacdooyinka qiiqa dabka kaymaha. Waa muhiim inaad raacdo talaabooyinka hoose si aad u aragto xogta agabka la socoshada ee qiimaha jaban oo aad ka helayso webseedyada wakaalada dawlada, halkaas oo lagu saxay cabirka qiiqa dabka kaymaha. Kuma

Arag odrasyada adiga oo jiidaaya batoonkaan



Si aad u aragto xogta hadda ee tayada hawada aagaaga:

Talaabada 1 aad:

Adeegso Qariirada Dabka iyo Qiiqa ee Maqaalka Qiiqa ee WA (<https://wasmoke.blogspot.com>) (Ingiriis) ama batoonka "Smoke (Qiiqa)" ee abka AirNow.

Talaabada 2 aad:

Hel muraaqabada wakaalada ee PM2.5 (goobinnada qariirada ku yaala) iyo/ama agabka la socoshada ee qiimaha jaban ee PM2.5 (isku weerada ku yaala qariirada) ee ugu dhow munaasabadaada. Agabka muraaqabada PM2.5 ee qiimaha jaban ayaa dhaqaale ahaan laga heli karaa aaladaha uu maamuli karo qof kasta. Agabka la socoshada ee qiimaha jaban ayaa caadiyan xogtoodu khaldan tahay marka loo eego agabka muraaqabada wakaalada, iyo maadaama qaar badan ay maamulaan xubnaha bulshadu, shaqadooda, goobtooda, iyo dayactirkooda ayaan la aqoon. Xogta agabka muraaqabada qiimaha jaban ayaa noqon karta mid khaldan, laakiin Maqaalka Qiiqa ee WA iyo Qariirada Dabka iyo Qiiqa, xogta agabka muraaqabada ayaa lagu dabqaa qiiqa dabka ee jira.

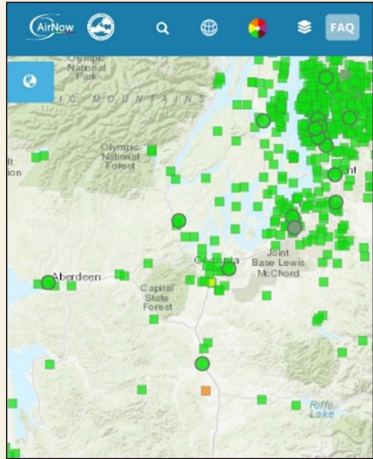
Xogta la socoshada iyo muraaqabada ee aad ku aragto qariirada ayaa aad ula mid noqon karta ama ka duwanaan karta tan goobtaada rasmiga ah ayadoo lagu saleynaayo badka la socdaha/muraaqabeeyuhu u jiro goobtaada iyo arimo kale. Tixgeli farqiyada ka jira kororka, arimaha kale, jihada dabaysha, iyo jawiga u dhexeeya goobtaada iyo goobta la socoshada/muraaqabada. Tusaale, muraqabeeye/la socde u dhow goob leh isla kororka iyo jawiga aana ka go'nayn goobtaada, ayaa caadiyan ku siinaaya xog ku haboon goobtaada marka loo eego muqaabada/la socdaha

yaala geeska kale ee aaga ama joog kale, sida dooxada. Waxaad ogaan kartaa inaad u baahan karto in dareeme la dhigo goobtaada gaarka ah.

Xusuusnoow in sidoo kale aad tixgelisaa tayada hawada wadooyinka gaadiidka dadku u banbaxayaan marka ay u safrayaan ama ka imaanayaan munaasabadaada.

Asteeyaasha qariirada ayaa muujinaaya midabka heerka khatarta Cabirka Tayada Hawada (AQI) ee NowCast, kaasoo qiyaastii lagu saleeyo xaaladaha jiray dhawrkii saac ee lasoo dhaafay saacad kastana la badelo. Si aad ula socoto xogtii 30 daqiiqo ee ugu danbeeyay, eeg talaabooyinka 3 iyo 4.

Guji ama taabo la socdaha (goobinta) ama calaamadaha muraaqabeeyaha qiimaha jaban (iskuweerka) ugu dhow munaasabadaada

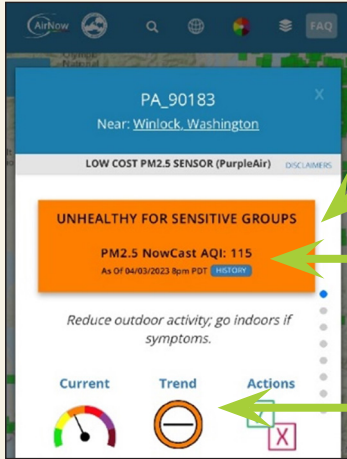


Bog sidaan oo kale ah ayaa soo baxaaya

Qaybta hadda ee NowCast AQI

Lambarka hadda ee NowCast AQI

Isbaddellada dhawaan (guji ama taabo halkaan si aad u hesho xog dheeri ah oo ku saabsan isbaddelka)

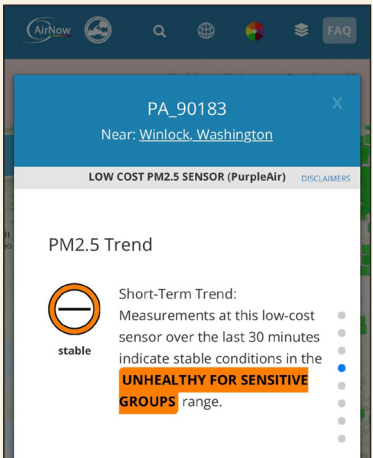


(Sawirada waxaa lagasoo qaaday batoonka "Smoke" ee appka taleefanka ee AirNow, Abriil 2023.)

Si aad u eegto tirada AQI ee NowCast, guji ama taabo calaamada goobinta ama iskuweerka ah. Bog cusub ayaa soo baxaaya, kaasoo ku tusaaya tirada AQI ee NowCast iyo qaybta, iyo sidoo kale taxane (tayada hawada ayaa sii hagaagaysa, kasii dareysa, ama isla sideedii ahaanaysa). Guji ama taabo "Trend (Isbaddelka)" si aad u aragto xog dheeri ah oo ku saabsan dhacdada socota.

Marka lagasoo tago adeegsiga sadaasha iyo NowCast AQI oo loo adeegsado ujeedooyinka qorsheynta, adeegso xogta isbadellada si loo gaaro go'aan la xiriira nashaadaadka dhacaaya saacad gudaheed. Tan ayaa si gaar ah muhiim u ah haddii xaaladaha markaas jira ay si degdeg ah isku baddelayaan ama u muuqdaan inay ka duwan yihiin sidii la odorasay ama NowCast AQI. Isbaddelka ayaa muujinaaya sida cabirada dhawaa u waafaqsan yihiin NowCast. Haddii cabirada dhawaan ay ka sareeyaan, markaas isbaddelka ayaa kordhaaya (tayada hawada ayaa kasii dareysa). Haddii cabirada dhawaa ay ka hooseeyaan, markaas isbaddelka ayaa hoos u dhacaaya (tayada hawada ayaa soo hagaagaysa). Qaybta isbaddelka AQI waa cabirka la eegay 30 daqiiqo ee lasoo dhaafay aaladaha la socoshada iyo muraaqabeeyaasha ayadoo la adeegsanaayo la socdeyaasha u dhow, ama heerka saacadii ugu danbaysay ee muraaqabeeyaasha aan la hayn dareemeyaal u dhow.

Adeegso qaybta AQI si aad u go'aansato nashaadaadka dhacaaya saacad gudaheed saacada soo socota. Haddii wax ka badan hal qayb soo baxdo, adeegso qaybta sareysa (daran).



(Sawirada waxaa lagasoo qaaday batoonka "Smoke" ee appka taleefanka ee AirNow, Abriil 2023.)

Talaabada 2 aad (kore): Guji ama taabo batoonka "Trend". Tani ayaa ku gaynaysa qayb kale oo la yiraahdo "PM2.5 Trend" sida aad uga jeedo geeska bidix.

Talaabada 3 aad:

Adeegso qaybta AQI si aad u go'aansato nashaadaadka dhacaaya saacad gudaheed saacada soo socota. Haddii wax ka badan hal qayb soo baxdo, adeegso qaybta sareysa (daran).

Talaabada 4 aad:

Ku celi talaabada 3aad 30 daqiiqo kasta, ama kahor haddii ay u muuqato in xaaladuhu ay degdeg isku baddelayaan kadibna u badel go'aanadaada nashaadada si waafaqsan.

Tusaalaha dhacdada 1:

Waxaad go'aan ka gaaraysaa inaad banaanka ku nasato, umana baahnid inaad go'aankaan xili hore gaarto. Subaxa hore, qaybta NowCast AQI ayaa muujinaysay "Caafimaad daro." Hadda waxaa la joogaa waqtigii nasiinada Heerka hadda ee AQI ayaana ah "Heer Dhexe." Ayadoo lagu saleynaayo qaybta Heerka AQI oo ah "Heer Dhexe" waxaad go'aansatay in banaanka lagu nasto laakiin aad u ogolaato carruurta iyo dhalinta xanuunsan inay ka baxaan ama ay gudaha joogaan.

Tusaalaha dhacdada 2:

Waxaad go'aansanaysaa inaad qabato munaasabad ciyaareed go'aankaana waa in la gaaro saacado dhawr ah kahor sabab la xiriirta daad gureynta loo baahan yahay. Odorasta maalintu waa "Caafimaad daro ayay ku tahay Kooxaha Xasaasiyada qaba" laakiin NowCast ayaa ah "Caafimaad daro". Waxaad go'aansatay inaad raacdo tilmaanta qaybta "Caafimaad daro". Kani waa go'aan adag waayo xaaladaha tayada hawada ayaa isbaddeli kara marka la gaaro waqtiga munaasabada, laakiin sabab la xiriirta inaad u baahan tahay inaad qorsheyso saacado kahor, waxaad go'aansatay inaad baajiso munaasabada adoo adeegsanaaya xogta ugu fiican ee aad hayso.

Taas badelkeed, waxaad go'aansatay inaad horey ugu socoto qorsheynta shaqada adoo fahansan in aysan suuragal ahayn. Waxaad eegtay heerka Isbaddelka ee AQI bilowga nashaadada waxaadna go'aansaaysaa adoo raacaaya qaybtaas AQI. Haddii aad go'aansato inaad bilowdo munaasabada, waxaad sii wadeysaa inaad eegto qaybta AQI ga Dhacdada 30 daqiiqo kasta si aad u eegto haddii heerka AQI kasii daraayo munaasabadana loo baahan yahay in xili hore la joojiyo.

Tusaalaha dhacdada 3:

Waxaad qorsheynaysaa maalinta kaamka xagaaga. Adoo raacaaya odorasta "Wanaagsan" ee maalintii hore, waxaad qorsheysay maalin la samaynaayo nashaado adag. Kahor bilowga nashaadada, waxaad eegaysaa cabirka AQI ee jawiga, waxaadna ogaatay inay tahay "Heer Dhexe." Sidaas awgeed, waxaad abuurtay nashaado kale oo gudaha ah oo ay sameeyaan carruurta iyo dhalinta xanuunsan, iyo kuwa caafimaadka qaba ee doonaaya inaysan samayn nashaadada adag. Waxaad sii wadeysaa inaad eegto qaybta AQI ga Dhacdada 30 daqiiqo kasta si aad u eegto haddii nashaadada adag u baahan tahay in wax laga badelo qaybaha danbe ee maalinta.

Muxuu dareemahayga la socdaha/app-ka hawada ee ganacsiga/qariirada la socdaha uu u muujinayaa tirooyinka AQI oo ka duwan ama midabyada ka duwan waxa aan uga jeedo Maqaalka Qiiqa ee Washington, qariirada Dabka iyo Qiiqa, ama AirNow?

- » La socdeyaasha ayaa adeegsada waqtiyada celceliska oo kaladuwan si ay u soo bandhigaan AQI, tusaale qariirada Hawada oo Baarbol ah ayaa muujinaysa heerka AQI ee 10 kii daqiiqo ee ugu danbeeyay. Tirooyinka ku qoran baraha dawlada, sida AirNow iyo Qariirada Qiiqa iyo Dabka, adeegso celceliska waqtiga ee NowCast oo ah 3-12 saacadood. Haddii tayada hawadu si degdeg ah isku badelayso, labada tiro ayaa aad u kala duwanaan kara.
- » Xataa marka sixitaan lagu sameeyo agabka la socoshada (tusaale, xogta Hawada Purple Air ee Qariirada Dabka iyo Qiiqa), la socdeyaasha ayaa ka cabir liita agabka la socoshada tayada hawada ee dawlada.
- » Barta ama aalada ganacsi ayaa adeegsan karta nidaamka midabka ama qaybta AQI oo ka duwan midka rasmiga ah ee AQI.
- » Mararka qaar tayada hawada ayaa kaduwan sidii hore xataa badka aadka iskugu dhow. Haddii aalada muqaabada wakaalada ee kuugu dhow uusan aad kuugu dhawayn, tayada hawada aagaaga oo uu cabiray la socdaha kuu dhow ayaa ka duwanaan karta tayada hawada ee uu sheegaayo muraaqabeeyaha wakaaladu.

Lifaaqa B: La Socoshada Tayada Hawada Gudaha

Dareemaha gacanta lagu qaado ayaa muujin kara sida heerarka PM2.5 ee gudaha ay u kala duwan yihiin dhammaan xarunta. La socdaha aan la qaadi karin ee gudaha ayaa la socon kara isbaddellada ku dhaca tayada hawada gudaha muddooyin dhaadheer. Arag qaybta [Tusmada Qiiqa Dabka Kaymaha ee keenaaya Baajinta Munaasabadaha ama Shaqooyinka iyo Xiriska Dugsiyada \(Ingiriis\)](#) "Cabirka PM2.5 yada Gudaha ee Dugsiyada" si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan adeegsiga xogta la socdaha ee gudaha si aad u gaarto go'aannada u baahan in xili hore la sameeyo. U adeegso xogta hoose si aad u gaarto go'aan degdeg ah.

Haddii aadan haysan la socdaha hawada ee gudaha:

Haddii aadan hubin in heerarka PM2.5 ee gudaha ay ka hooseeyaan kuwa banaanka, kasoo qaad in heerarku ay iskumid yihiin oo kordhi talaabooyinka lagu yareynaayo u gaadhista sunta, ayna ku jiraan qaababka sifeynta. Adeegsiga la socdaha qiimaha jaban ayaa ku siinaysa fikir wanaagsan oo ku aadan heerarka PM2.5 ee gudaha goobtaada. Haddii aad ka fakarayso iibsashada la socdaha PM2.5 oo qiimo jaban, eeg qiimaynada shaqada ee ay abuurtay [South Coast AQMD \(AQMD ga Xeebta Koonfireed\) \(Ingiriis\)](#). Tirada iskuweerka Aaga R oo u dhow 1 iyo MAE da Aaga hooseeya ayaa muujinaaya la socde wanaagsan.

Haddii aadan haysan la socdaha hawada ee gudaha iyo/ama la socdaha gacanta lagu qaato:

La socdeyaasha qiimaha jaban ayaa la adeegsan karaa si loo sameeyo cabirada PM2.5 si loo hubiyo tayada hawada. Caadiyan waa ay ka tayo liitaan la socdeyaasha hawada ee wakaalada, inkastoo talaabooyinka sixitaanka ah lagu dabihi karo si loo yareeyo eexda. Cabirada la socdaha ayaa ku kala duwanaa kara sadex qaab oo muhiim ah: haddii la adeegsaday farsamooyinka sixitaanka ah (tusaale, Hawada Purple Air taasoo lagu adeegsado talaabada sixitaanka US EPA ee la adeegsaday), cabirada waqtiga loo adeegsaday celceliska xogta, iyo in la socduhu muujinaayo heerka AQI ama PM2.5 oo lagu cabiray $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Ilaa heerka macquulka ah, keliya isku eeg xogta iskumidka ah sadexdaan qaab (tusaale, ha u babac dhigin xogta la socdaha aan la sixin xogta la socdaha ee la saxay ama cabirada AQI' ha u babac dhigin xogta la socdaha waqtigaas celcelisyada mudada dheer). EPA ayaa bixisa aalada xisaabiyaha si la iskugu badelo cabirada PM2.5 iyo tirooyinka AQI: <https://www.airnow.gov/aqi/aqi-calculator> (Ingiriis).

Haddii la socdaha hawada gudaha uu muujinaayo...	...markaas...
Waqtiga markaas ee la saxay ama cabirada 10 daqiiqo ee PM2.5 oo lagu cabiray $\mu\text{g}/\text{m}^3$	» U barbar dhig xogta la socdaha 10 daqiiqo ama 1 xogta q saac oo kasoo baxday Maqaalka Qiiqa ee Washington ama Qariirada Dabka iyo Qiiqa (arag sawirada hoose). » Kahor go'aan kasta (tusaale, kahor bilaabida nasiinada gudaha ama casharka PE ee gudaha), hubi in cabirka gudaha ee waqtiga rasmiga ah ama PM2.5 ka 10 daqiiqo uusan kor u kicin marka aad go'aansanayso darnaanta nashaadada. Inta lagu jiro xiliyada qiiqa jiro cabirka $35.5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ayaa ah taargadka wanaagsan ee heerka hawada gudaha (hadba inta uu hooseeyo ayay kasii wanaagsan tahay). Hubi cabirada la socdaha markale 30 daqiiqo kasta oo u badel go'aannada nashaadada si waafaqsan.
Cabirada markaas ama 10 daqiiqo ee PM2.5 ee aan la sixin oo lagu cabiray $\mu\text{g}/\text{m}^3$	» Toos looma babac dhigi karo AQI ga ama cabirka yoolka gaarka ah. » Taas baddelkeed, u babac dhig cabirada gudaha iyo banaanka ee dareemaha midba kan kale si loo qiyaaso cabirada gudaha. Tusaale, haddii cabirada gudaha ee PM2.5 ay yihiin nus kamid ah cabirada la socdaha PM2.5 ee banaanka, kasoo qaad in cabirada PM2.5 ee gudaha ay yihiin nus marka lagu jaangooyo xogta 10 daqiiqo ama 1 saac ee ugu dhow oo kasoo baxday Maqaalka Qiiqa ee Washington ama Qariirada Dabka iyo Qiiqa (arag sawirada hoose). » Tusaale: cabirka la socdaha banaanka = $100 \mu\text{g}/\text{m}^3$ iyo cabirka la socdaha gudaha = $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ □ cabirka guduuhu waa nuska kan banaanka. » Cabirka Maqaalka Qiiqa ee Washington = $76 \mu\text{g}/\text{m}^3$ □ qiyaasta cusub ee cabirka guduuhu waa nuska 76, kaasoo ah $38 \mu\text{g}/\text{m}^3$. » Adeegso qiyaastaan cusub ee cabirka gudaha: Kahor go'aan kasta (tusaale, kahor bilaabida nasiinada gudaha ama casharka PE ee gudaha), hubi in cabirka gudaha ee waqtiga rasmiga ah ama PM2.5 ka 10 daqiiqo uusan kor u kicin marka aad go'aansanayso darnaanta nashaadada. Inta lagu jiro xiliyada qiiqa jiro cabirka $35.5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ayaa ah taargadka wanaagsan ee heerka hawada gudaha (hadba inta uu hooseeyo ayay kasii wanaagsan tahay). Hubi cabirada la socdaha markale 30 daqiiqo kasta oo u badel go'aannada nashaadada si waafaqsan.

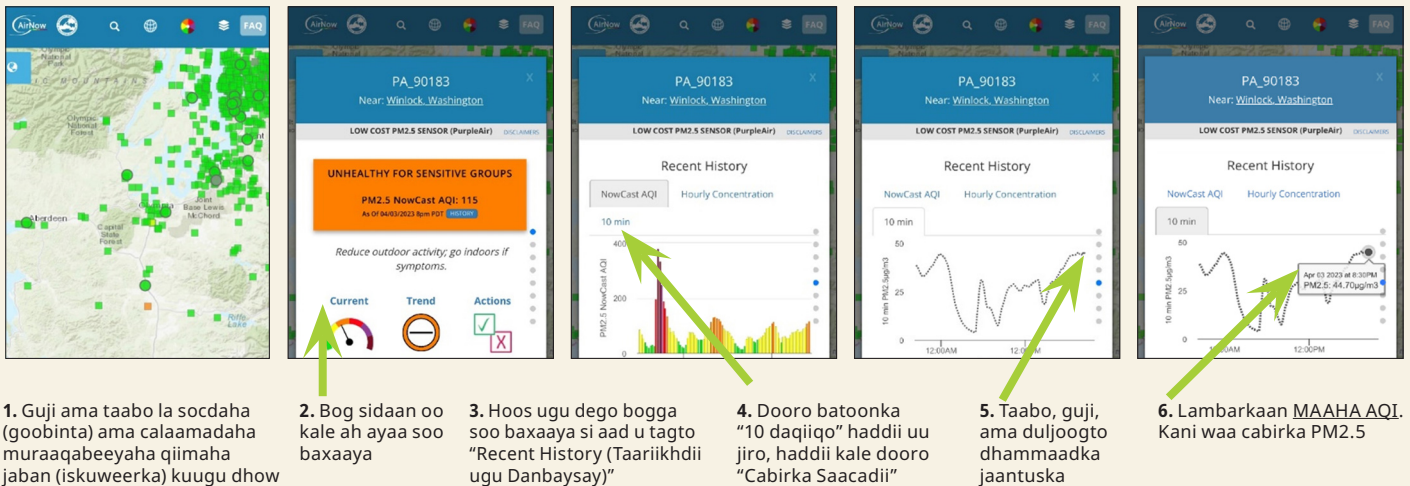
Marka cabirada PM2.5 ee gudaha ay ka sareeyaan kuwa banaanka, furista daaqada ayaa kaa caawin kara sifeynta PM2.5 ka gudaha. Marka cabirada PM2.5 banaanka ay ka sareeyaan kan gudaha, xirista daaqadaha ayaa yareyn karta PM2.5. Isla markaas, fiiro gaar ah u yeelo heerkullada banaanka iyo gudaha marka aad furayso ama xirayso daaqadaha si aad uga ilaaliso inay hawadu aad u kululaato ama aad u qaboowdo. Marka aad furayso daaqadaha, sii wad inaad eegto cabirada la socdaha 30 kii daqiiqo kasta.

Haddii aad haysato la socdaha hawada ee gudaha gacanta lagu qaato:

Marka heerarka PM2.5 ga banaanka uu gaaro "Caafimaad daro ayay ku tahay Kooxaha Xasaasiyada qaba," qiimee farqiyaada ka jira dhismaha oo dhan

- » Kudar cabirada qolalka ay adeegsadaan carruurta iyo dhalinta ee la filaayo in hawadoodu kasii darto ama tayada hawada guduhu liidato (sida inaysan jirin hawo sifeyn), qolalka uu jimicsiga jirku ku badan yahay (sida jiimka), qolalka leh albaabada gudaha oo sida joogtada ah loo furo, iyo dhismeyaal kasta oo banaanka ah (sida waxyaabaha la qaadi karo), iyo qolalka ay joogaan carruurta xasaasiyada ku qabi kara wasaqda hawada.
- » Sug cabirada la socdaha si aad u dejiso qol kasta (ku dhawaad 1-2 daqiiqo cabirada u muuqda inay isbadelayaan waqti kasta ee shaashada ka muuqda).
- » Ku celi cabirada lala socon karo ee xaaladaha kaladuwan, sida isbadellada joogista, oo ku celi sidii hore markasta oo aad go'aan gaarayso.
- » Haddii aad haysato wax ka badan hal ikhtiyaar oo ku aadan inaad samayso nasiinada gudaha, adeegso la socdaha la qaadi karo si aad u doorato meel leh PM2.5 hooseeya.
- » Muhiimada saar tallaabooyinka yaraynta u baxbixida ee qolalka heerarka PM2.5 ay aadka u sareeyaan.

Sida lagu helo cabirada PM2.5 ee 10 daqiiqo (xogta la socdaha la saxay) ama saacadlaha ah (la socdaha wakaalada) oo kasoo baxay [Maqaalka Qiiga ee Wakaaladda \(Ingiriis\)](#) ama [Qariirada Dabka iyo Qiiga \(Ingiriis\)](#):



(Sawirada waxaa lagasoo qaaday batoonka "Smoke" ee appka taleefanka ee AirNow, Abriil 2023.)

Wasaqda hawada gudaha ayaa ka kooban wasaqda hawada banaanka oo gudaha soo gashay, iyo wasaqda ka timaada ilaha gudaha. Iskuday inaad ka eegto agabka sunta marka laga reebo PM2.5 sida Sunta Kaarboon Mono-Oksayd (CO) iyo Karboon dio-Oksayd (CO2)

Lifaaqa C: Kor u qaadista Tayada Hawada Gudaha

Inta lagu jiro dhacdooyinka wasaqda hawada ee banaanka, yareynta wasaqda hawada oo dheeriga ah sida ugu badan ee suuragalka ah si loo yareeyo ayaa si gaar ah muhiim u ah. Yareynta labadaba hawlaha banaanka, sida istaaga gaariga, isku socodka gaariga, iyo waxyaabaha banaanka lagu gubo, iyo sidoo kale hawlaha gudaha, sida buufinta guriga (ayadoo aan la adeegsan sifeeyaha HEPA) ama shidista shumacyada, ayaa dhammaan kahortaga yareynta u banbixida.

PM2.5 ga banaanka ayaa kasoo gala daaqaadaha, albaabada, duleellada yaryar, iyo qaar kamid ah nidaamyada hawo-qaadashada. Dhismeyaasha leh sifeeyaasha habaysan ee casriga ah (tusaale, MERV 13 ama ka badan) nidaamka hawo qaadashada ayaa leh tayada hawada gudaha oo wanaagsan waana inay si joogto ah u shidaan marwaxada HVAC. Ku kabista hawo sifeeyaasha HEPA ee la qaadi karo ama sifeeyaasha marwaxada bokiska DIY ayaa yareyn kara PM2.5 ga qolalka singalka ah. Adeegso hawo sifeeyaasha la qaadi karo ee HEPA kuwaasoo ah [AHAM Verifide \(Ingiriis\)](#) si aad u hesho Heerka Bixinta Hawada Nadiifta ah (CADR) kaasoo muujinaaya inuu leeyahay xajmiga saxda ah oo [CARB-Shahaado ka haysta \(Ingiriis\)](#) si uu u yareeyo ama meesha uga saaro sunta ozone ka. Ha u adeegsan matoorada korontada ozone ka, ion sameeyaasha, UV ama tignooloojiyadaha kale ee wax lagu daro hawo sifeeyaasha. Arag [Kor u qaadista IAQ iyo Haawinta Dugsiyada inta Lagu jiro Dhacdooyinka Qiiqa Dabka Kaymaha \(Ingiriis\)](#) iyo [ASHRAE ka Difaacaaya Dadka Dhismaha ku jira Qiiqa \(Ingiriis\)](#).

Kulaylka daran ayaa labo jibaarmi kara xiliga dabka kaymaha. Sameyso qorsheyaal lagu qaboojinaayo dhismeyaasha si la iskaga ilaaliyo baahida furista daaqaadaha inta lagu jiro qiiqa dabka kaymaha haddii aysan jirin hawo qaboojin. Arag [Qaboojinta Meelaha Gudaha ah Iyada oo Aan la Isticmaaleynin AC \(Ingiriis\)](#).

Haddii dhacdooyinka qiiqa hawada ay dhacayaan isla waqti ay faafayaan fayrasyada neef mareenka, sida COVID-19 ama caabuqyada kale ee neefmareenka, waa muhiim inaad isku babac dhigto labada khatarood marka aad keenayso carruurta iyo dhalinta gudaha si loo yareeyo u banbixida qiiqa. Sifeynta hawada gudaha ayaa yareynaysa khatarta labadaba qiiqa iyo fayrasyada neef mareenka. Si aad u hesho xog dheeraad ah, arag [Talooyinka WA DOH ee qiiqa dabka iyo COVID-19 \(PDF\) \(Ingiriis\)](#).