



# لخفاظ بيوى الصرحة خال لموسم حرطيق الغاباات

دخان حرائق الغابات وجودة ل هواع غي رلص ح قثنا ه بعى حة  
COVID-19

## FAQs

### هل يمكّن ألي نعة لوجه لحد من ل تعرض للدخان؟

توفر لك مامات الصرنوعه من لقماش، وللك مامات  
لجرا حة حيلة محدودده من دخان لحرطيق.  
تعرّف بيوى مزيد من لام لخموات عن [إلوشادات](#)  
لحلحة لخص بقاؤنعة لولوجه.

### جدول جودة ال هواع

لتصريات	مبتويات لمخاوف لصحة
التوجدها رصحة مقبولة	غدي 0 لى 50
يجب غي ألتناص لفينيغتون حنليات بشركل غمر عادي لحد من بدل لمد طول في المكن لخرجة	متوسط 51 لى 100
بلقب لداخل حال كونك: • حامل • قنل صريغ أو هال صغريزا • من للبارلسن • تعلق اليو أو مشركال تنفسية أو امراض القلب الأخرى • يسبب لك لدخان شعوزب لصري	غمرصحي للمجموعات لجرممة 101 لى 150
يجب بيوى لاجح، خصصا الأظال، أنقظلوا النشطة لخرجة لامطية.	غمرصحي 151 لى 200
يجب بيوى لاجح، خصصا الأظال، أنقظلوا النشطة لخرجة لامطية.	غمرصحي للثنجة 201 لى 300

### كيف يمكّنني لوصول غي مغومات عن جودة ل هواع؟

ي لمكّن أنتيوشر حرطيق الغابات القريبة بيوى ل هواع لذيت سيشرقه. زرموقع  
[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) أو موقع [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) للوصول بيوى  
مغومات بخصوص جودة ل هواع لأحلية بيعد جدول جودة ل هواع (AQI)  
نظاما مرزب اللوان بيخت خذياني م ليبيغ بيغ حة لوج ومبتويات  
مضفلة ل جودة ل هواع) راجع لجدول (ل مخرقة إلجراءات ل موصيها  
(راجع لجدول) (ي لمكّن أنتيغري لظروف؛ لذت تحق من جدول جودة  
ل هواعي ألو ب ألجيان).

### كيف يمكّنني لحمي تصحتي خال لألي المبتي ويس وافي ها لدخان؟

- بلقب لداخل وألوق ألهاب ولنفذ. لضبط لميفال هواعي  
لنفزل أولسريارة بيوى إعادت ديورال هواع.
- شرب اللغري من الماء.
- خلط غي ال هواع من حولك باردا مضغوط ربة بيوى  
لبيبن ولوجه ولقددين، أو بغط بيوبودة لاجوت بشغيل  
مروحة. راجع [لغريارة](#) من أجل للتصريح. إذالغيات  
تستبطي علضاط بيوبودة لاجوف لى [مرکز تبدي](#).  
ش امدل مخرقة [أعراض إلبغى لحرارة](#) بمبتي لىك؛  
الصراع أو لدورار أو للغيان.
- قلّل من نشاط غي المكن لخرجة لجددم ايكون ل هواع  
غمرصحي. أو اختر أنشطة أقل لثقل لحد من لتعرض  
للدخان
- خلط غي ل هواع لداغرين غيايت حنباشع اللشموع أو  
استخدم اللوقد أو نشغيل لافى أو اسنخ داجخات لبهء  
لجوي. خصص "غرف غبية"، هي غرف قبي لنفزل ال  
تستخدم وتكون فلذها ولوبها متهي. استخدم منظف/نقي  
هواع محمول إذا كان لمهيأ.
- زر [مرکز هواع ألتدثنة](#) لذتطلب ألجر.
- ضع خطة طوارئ مغم راداسوتك أو ميمرلك. اشتر لغي  
[ACAAlert.org](http://ACAAlert.org). لکن مستعد لخاله.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



# الفاظ تقي الصحة خال لموسم حرق الغابات

دخان حرائق الغابات وجودة ل هواء غري للصحة ثناء هجي حة  
COVID-19

## FAQs

### كفي فسخ تنف ال عراض لان اجمة عركك عرض للدخان عن ال عراض لان اجمة عن نفوي د-19؟

تنكفون ببعض ال عراض تشبه له، نهل لكحة وصعوبة التنفس،  
ويكون للعض ال اخر مختلف. حال أن لن تتعدي أعرضاً نهل  
لاحمى، أو إل حس اسيل للبرد، أو أل فبي للعضلات أو الجسم، أو  
إل حس هال بي لمن أنتس اعد [أداة للحصص اللثني](#) من مركز لاسريطرة  
تجوى ال مرض لوقية في هال اصركوب في د-19 قسيه حيد ما إذا  
كان لا ميري من اللس اعدة أو ال اختبار اتبخص و [كوفيد د-19](#)  
[مطوبه](#). حال أن لن تتعدي أعرضاً حادة، نهل صعوبه للتنفس  
أو أل فبي للصدر فستصل تجوى 911.

### كفي فيمكنك ان تشي ح ل هواء غبي من زلي؟

تحي مع عدم تشي ح ل هواء، ويكفون ليق اغبي للدخال موالطريقة  
الافضل للتعديل للتعرض لك هواء. [تتشري ح ل هواء فلتري](#) أمر  
للوصول تجوى [تقي ال هواء ذي الفخلة ال علي في الحسام نتي اية](#)  
[الصرغ HEPA](#) بكفد هالوي تيج غاز الوزون (أو [MERV](#)  
[13](#) [تقيم البالغ عن لحد ال نى للفاءة](#)) أو [تقي مهي زات لفس](#)  
من أجل نظام للفس تجين ولك هوية وتبديل هواء (HVAC)  
(لميفال هواء).

### لأوي يمكنك اني ال ذهاب حال أن كان ل هواء غبي من زلي غري صحي؟

حال وجود هواء غري صيح في نطقتك لم يري عدد أيام،  
فلك في أمر مغادرة المنطقة للتعرض ل أو للقاء اغبي مركز ل هواء  
اللقي. مركز ال هواء [اللتشن ظفة](#) هي نمشات نهل ل مركز  
لامضموعه أو ال لفتبات لتي يوج هال ألظم قتشري ح ل هواء؛ حيث  
قهي ذهب ل اعامه من أجل للدخول لى المكن للدالهيه لتي يه  
هواء نظيف. مركز [التبديل](#) هي فشا أنتق دم لى ال حصول تجوى  
هوا ب ل دخال موجات لحرارة.

لكم قهق دبععض ل مركز [موارد أخرى ال ش خاص للفين](#)  
[تقاس ونكشرد](#). حال أن تركت نزل كل نيرة مركز ل هواء لشر  
نظفة أو مركز لتبديل هواء، يريجى تباع إل إجراءات ال صي اطي  
للخص [كوفيد د-19](#)، نهل ابتداء غطاء لوجه.

### من ألكثر عرضة لخطر ل هواء غير لصحي؟

- يُرَجَّح أن يصيب بعض الأشخاص اصيلاً مرضي بفع ل هواء غير  
الصحي، نهل:
- ال ظال الصغر من 18 سنة
  - للباربعمر 65 سنة أو أكبر
  - للساء لحوامل
  - الأشخاص لمريلون بحت الصعيه مزفة،
  - الأشخاص للفين يبلون للشر د أو للفيني علهون ببال خارج

### كفي فيمكنك للهركان لعضين للخطر حدي أهفس دم؟

- يوجب تجوى الأشخاص للفيني علون أمراض تنفسية أو أمراض  
للقلب وضع خطة مع طبيه م من أجل موي نخي للقي اجه حال أن  
لصح ل هواء غبي للفي يقي طن وها غير صحي
- اغضب أدي تنفس ل عدة أسبلي غبي نهن اول للهد؛ لتجب ال خروج  
في ل هواء غير للصحي
- يوجب تجوى ل فرد صا ببال كحة أو بضر في تنفس أو ب أي  
أعراض أخرى يبدو ل هملت تجوبال هواء غير للصحي، أن يراج  
للطبيب.

### طلب عض ال آثار للصحيه للدخان ح ائق للفتبات وجودة ل هواء غري للصحي؟

يضي للدخان تجوى جزئي انتدقيق في لمن هال أنتوثر تجوى للويين  
والقلب ح داسنشق طلب عمق لمن للدخان أن يصيب بي جطي للويين  
ولاممرات ل هونقي، موي ببال كحة، وفضلاً، ووخز لى ل ليق،  
ورشح الأنف، وزيادة لليلغم/لامخاط، ولك هت عد للتنفس، وصعوبة  
للتنفس.

ي لمن للدخان ول هواء غير للصحي أن يصيب بقل م ال عرض مرض  
للقلب والريه لخطر ل موجودان ميقاً أي لمن أنتسبب ل مواد  
للصحيه ل هونقي ل هواء لك هت لئنا للتنفس ع دأل ش خاص للفين  
ي علون للويه ولفاخ ال ريه ومرض ال سدال لوي ل مز من  
(COPD).



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer