



در طوفان آلودگی هوا از آنجا که می‌تواند

دود حاصل از آتشسوزی و هوای آلوده در طبیعت ماری مگه‌ی رکوی-د-19

FAQs

علائم نشانی از قرار گرفتن در معرض دود چه مشاوتی با علائم رکوی-د-19 دارد؟

برخی از علائم این دو بسیار شبیه به هم است. هر دو می‌توانند باعث سرفه، گلودرد، آبریزه بینی، سردرد، تب، و تنگی نفس شوند. با این حال، علائم رکوی-د-19 می‌تواند با علائم دیگر مانند تب، سرفه، و آبریزه بینی همراه باشد. اگر علائم شما بیش از 24 ساعت طول بکشد، یا اگر تنگی نفس، تب، یا سرفه مداوم دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.

چگونه میتوانم هوای خانه خود را تمیز کنم؟

برای تمیز کردن هوای خانه، می‌توانید از فیلترهای HEPA استفاده کنید. همچنین می‌توانید از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. اگر دستگاه تصفیه هوا ندارید، می‌توانید از پنجره‌ها و درها استفاده کنید تا هوای تازه وارد خانه شود. همچنین می‌توانید از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

نگر هوای خانه من آلوده می‌شود چگونه میتوانم آن را تمیز کنم؟

برای تمیز کردن هوای خانه، می‌توانید از فیلترهای HEPA استفاده کنید. همچنین می‌توانید از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. اگر دستگاه تصفیه هوا ندارید، می‌توانید از پنجره‌ها و درها استفاده کنید تا هوای تازه وارد خانه شود. همچنین می‌توانید از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

برخی از افراد ممکن است علائم تنگی نفس را تجربه کنند. اگر این علائم را تجربه می‌کنید، باید به پزشک مراجعه کنید. همچنین می‌توانید از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر نشانی از هوای آلوده قرار گرفته‌اند؟

- افراد مسن
- کودکان زیر 18 سال
- بزرگسالان 65 ساله یا بیشتر
- زنان باردار
- افرادی که بیماری‌های قلبی یا ریویمی دارند
- افرادی که بیماری‌های مزمن دارند
- افرادی که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند

چگونه میتوانم از خودم محافظت کنم در معرض خطر قرار گرفتن در معرض هوای آلوده؟

- اگر در خانه هستید، از پنجره‌ها و درها استفاده کنید تا هوای تازه وارد خانه شود.
- اگر در بیرون هستید، از ماسک استفاده کنید.
- اگر در محل کار هستید، از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.
- اگر در محل کار هستید، از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

برخی از نشانی‌های تنگی نفس در دود حاصل از آتشسوزی و هوای آلوده چیست؟

دود حاصل از آتشسوزی می‌تواند باعث تنگی نفس، سرفه، گلودرد، و آبریزه بینی شود. اگر علائم شما بیش از 24 ساعت طول بکشد، یا اگر تنگی نفس، تب، یا سرفه مداوم دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.



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

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer