

Qiiqa Ka imaanayo Dabka

Qiiqa banaanka wuxuu wataa qeybo aad u yar iyo gaasas, oo ay ku jiraan sunta kaarbonka. Qeybahaan waxay geli karaan indhahaaga iyo sambabada halka ay keeni karaan dhibaatooyinka caafimaadka. Illaha guud ee qiiqa banaanka ee Washington:

- Dabka duurka
- Jikada alwaaaxa, jikada jiifka, iyo goobaha dabka
- Gubashada beeraha
- Dabka la sharaxay (ee loo isticmaalo in lagu maamulo kaymaha)

Dhibaatooyinke caafimaad ah ayuu qiiqa keeni karaa?

- Cuncunka indhaha, sanko, iyo dhuunta (indhaha gubashada iyo sanko dhiif ka imaanayo).
- Xiiqdheerta, qufaca, neefta oo yaraata, iyo madax xanuunka.
- Xiiseynta xaaladaha jiray ee sambabka, wadnaha iyo wareega, oo ay ku jiraan neef iyo xabad xanuun.

Yaa si gaar ah xasaasi ugu ah qiiqa?

Gudo u dhooqida qiiqa uma wanaagsanna qofna, xittaa dadka caafimaad leh. Dadka inta badan waxay u badanyihiin inay qabaan dhibaatooyinka caafimaad ee ka imaanayo qiiqa la neefsano oo ay ku jiraan:

- Dadka qaba cudurada sambabka sida neefta ama cudurka raagay sambabada (COPD), oo ay ku jiraan borukiitada iyo hawada gasho sambab.
- Dadka qaba caabuqa neefsashada, sida hargabka, borukiitada daran, bararka kala qeybiyaha sambabka, qabowga, ama samboorka.
- Dadka qaba cuduraha wadnaha ama dhibaatooyinka wareega diiga, sida howlaha jirka aan caadiga aheyn, qabashada howlgabka wadnaha, cudurka halbowlaha wadnaha, iyo xabad xanuun.
- Dadka qaba taariiqda hore ee wadna istaaga ama istarooga.
- Ilmaha iyo carruurta ka hooseeyo 18 sababtoo ah sambabadooda iyo wadooyinka hawada weli way korayaan oo waxay neefsadaan hawo badan wareega ee culeyska jirka ee ka badan dadka weyn.
- Dadka wayeelka ah (ka weyn da'da 65) sababtoo ah waxay aad ugu dhowyihiin inay helaan cudurada aan la aqoonsan karin ee wadnaha ama sambabka.
- Dumarka uurka ah sababtoo ah labadaba hooyada iyo ilmaha waxay ku jiraan halis kordheyso ee saameynada caafimaadka.
- Dadka sigaar caba sababtoo ah waxay aad ugu dhowyihiin inay mar hore lahaadaan shaqooyinka sambabka oo hooseeyo iyo cudurada sambabka.
- Dadka qabaa sonkorta sababtoo ah waxay aad ugu dhowyihiin inay qabaa cudurka xididka wadnaha ee aan la baarin.

Sidee ayaan u ogaan karaa haddii qiiqa uu saameynayo tayada hawada ee bulshadeyda?

- Ka hubso dabka duurka iyo goobaha qiiqa [Washington Smoke Information blog \(ee bogga Warbixinta Sigaar cabida Washington\)](#) (kaliya af Ingiriis).

- [Washington Air Quality Advisory \(La talinta Tayada Hawada Washington\)](#) (kaliya af Soomaali) jadwalka wuxuu bixiyaa tallooyinka ee qeybaha tayada hawada midabka kala duwan ee calaameysan.

Sidee ayaan ku ogaadaa haddii qiiqa saameynayo qoyskeyda?

- Qiiqa wuxuu sababi karaa qufaca, cuncunka dhuunta, cuncunka sanqaroorka, gaabashada neefsiga, xabad xanuunka, madax xanuun, indho balbalka, iyo sanko daadanayo.
- Haddii aad qabtid cudurka wadnaha ama sambabka, qiiqa wuu ka sii darsiin karaa aastaamahaaga.
- Dadka qabaa cudurka wadnaha wuxuu la kulmo karaa xabad xanuunka, wadna garaaca degdega ama aan joogtada aheyn, gaabashada neefsiga, iyo daalka.
- Haddii aad horay ula kulantay xaalada neefsiga sida neefta, COPD (oo ay ku jiraan borunkitada daran iyo hawada gasho sambab), ama alaarjiyada, qiiqa wuu ka dari karaa aastaamaha (awood la'aanta si caadi ah loogu neefsanayo, qufaca ama xab la'aanta, raaxo la'aanta xabadka, xiiqdeerta, iyo gaabashada neefta).
- Markii heerarka qiiqa uu sareeyo, xittaa dadka caafimaadan waxay yeelan karaan aastaamaha ama dhibaatooyinka caafimaad.

La xiriir bixiyahaaga daryeelkaaga caafimaad haddii aad qabtid dhibaatooyinka wadnaha iyo sambabka marka aad ka dhowdahay qiiqa. Soo garaac 911 wixii caawin degdeg ah haddii aastaamaha ay dhab yihiin.

Maxaan sameyn karaa inaan ka illaaliyo nafsadeyda iyo qoyskeyga ee qiiqa banaanka ka imaanayo?

- Hubso wargelinada tayada hawada oo dhageyso aqbaaraha ama digniinada caafimaadka ee bulshadaada.
- Ka fogow jimicsiga jirka haddii qiiq hawada ku jiro.
- Haddii aad neef qabtid ama cuduro kale ee sambabka, iska hubi inaad raacdid jaheynada dhaqtarkaaga ee ku saabsan daawooyinkaaga oo raac qorshaha maamulida neeftaada. Soo wac bixiyahaaga daryeelkaaga caafimaad haddii aastaamahaaga kaaraan.
- Gudaha ku jir oo nadiif ku haay sida suurtoogalka ah hawada gudaha. Qaad tallaabooyinkan xigga markaad gudaha ku jirtid:
 - Xir daaqadaha iyo albaabada. Dabagal tayada hawada oo u fur daaqadahaaga hawada cusub marka tayada hawada wanaagsanaato. Ka taxadar kuleelka gudaha oo raac jaheynta qeybta hoose haddii ay aad u kulushahay.
 - Isticmaal qaboojiyaha hawada, ku qaabeey wareejinta oo xir qaadashada hawada cusub. Iska hubi inaad si joogta ah u badeshid filltarka.
 - Ku isticmaal hawo nadiifiyaha hawada qafiifka ah oo sareeyso (HEPA) fiiltarey si aad u yareysid hawada wasaqeysan ee gudaha. Fiiltarka HEPA ayaa yareynayo tirada xasaasinayo qeybaha wanaagsan ee hawada gudaha. Fiiltarka HEPA oo ay la jirto dhuxusha ayaa ku caawineyso ka saarida qaar ka mid ah gaasaska qiiqa. Ha isticmaalin nadiiyaha hawada ee soo saaro gaaska.
 - Haku darin wasaqda gudaha. Ha isticmaalin kariyayaasha cuntada, shumacyada, cuundka, goobaha dabka, ama jikada gaaska. Ha boos dhuxuqin, sababtoo ah bus dhuxuqida waxay kicisaa qeybaha horay ugu jiray gurigaaga. Sigaar ha cabin, sababtoo ah sigaar cabida waxay ku gelisaa xittaa wasaqow badan ee hawada.

- Tixgeli ka tagida aaga haddii tayada hawada liidato oo aysan suurtoagal aheyn in lagu hayo hawada gudaha nadiif, gaar ahaan haddii adiga ama kuwa aad u daryeeleysid ay qabaan dhibaatooyinka caafimaadka ama ay ku jiraan koox xasaasi ah. Fiiri qeybta ka koreeyo oo ciwaanaysan, kaas oo gaar ahaan xasaasi ku ah qiiqa.

Ka waran haddii aan laheyn qaboojiyaha hawada oo ay kuleel tahay gudaha?

Xittaa markii tayada hawada ay liidato, mar walba waa muhiim in laga taxadaro kuleelka odna qoynaata—kuleelka xad dhaafka ah waa halis. Haddii ay aad u kulushahay gduaha si loogu hayo daaqadahaaga iyo albaabada xiran, marka koowaad tixgeli ka tagida aaga ama aadida meel gudaha oo ay la jirto qaboojiyaha hawada, sida saaxibka ama guriga qaraabada. Haddii ay kuleel tahay gudaha inta lagu jiro tayada hawada liidato, tallaabooyinkaan way yareen kartaa kuleelka:

- Xir daahyada si aad u yareysid faa'idadaa kuleelka inta lagu jiro kuleelka qeyb maalinta ka mid ah.
- Isticmaal marwaxad lagu qeybinayo hawada.

Haddii aan isticmaalo maaskaraha wajiga marka uu jiro qiiqa banaanka?

Haddii aadan ka tagi karin aaga qiiqa ama aadan heli karin qaabab kale oo lagu yareynayo gaaristaada, noocyada qaarkood ee maaskarooyinka wajiga ah waxay bixin kartaa illaalada qaarkood. Maaskarooyinka neefta ee ku dheelatiran N95 ama N100 banaanka u fiiltarey qeybaha laakin ma ahan gaasaska halista ah (sida sunta kaarbonka). Aastaamahaan waxaa laga heli karaa baqaaro badan iyo baqaaradaha guriga lagu sameeyo iyo farmashiiyooyinka. Maaskarooyinka wajiga uma shaqeynayaan qof walba.

- Maaskarooyinka uma shaqeeyaan dadka leh gararka sababtoo ah si wanaagsan oo ku fillan uma xiraan inay illaalo siiso.
- Maaskarooyinka haddeer looma sameynin inay la ekaato ilmaha ama carruurta yar.
- Qof walba ee qaba cudurka sambabka, cudurka wadnaha, ama midka sida daran u jiran waa inuu la tashtaa bixiyaha daryeelka caafimaad ka hor inta uusan isticmaalin maaskaraha. Xirashada maaskaraha aad ayay u adkeysaa in la neefsado, taas oo ka darsiin karto xaaladaha caafimaadka jiray.

Maku isticmaali karaa fiiltarka hawada gurigeyga si aan u wanaajiyo tayada hawada gudaha?

Qaar ka mid ah nadiifiyayaasha hawada waxay yareyn karaan wasaqda hawada gudaha haddii ay leeyihiin fiiltarka ku haboon. Nadiifiyaha hawada ugu wax ku oolka badan wuxuu leeyahay fiiltarka HEPA. Fiiltarka HEPA wuxuu yareyn karaa qeybaha qiiqa ee hawada gudaha. Miiraha HEPA oo ay la jiraan dhuxusha waxay sidoo kale ka saari karaan ama yareyn karaan tirada qaar ka mid ah gaasaska waxyeelada badan ee ka imaanayo hawada gudaha. Nadiifiyayaashaan hawada waa in lagu isticmaalaa qolka halka aad ku isticmaashid waqtigaaga inta badan.

Miyaan jimicsada marka ay qiiq tahay?

Jimicsiga aad ayuu muhiim ugu yahay caafimaadka. Marka aad jimicsatid qaadashadaada hawada way korodhaa, taas oo micnaheeda ah gudo u neefsiga wasaq badan markii tayada hawada ay xuntahay.

- Ka fogow jimicsiga gudaha markii tayada hawada aan caafimaadaneyn, Aad u Caafimaad daran, ama qeybaha Halista ah.
- Markii tayad hawada ay ku jirto qeybaha Aadka u Caafimadaneyn ama Halista ah, tixgeli tayada hawada gudaha oo tixgeli xadeynta jimicsiga gudaha.
- Haddii aad xasaasi ku tahay qiiqa, waa inaad xadeysaa howlahaaga markii tayada hawada ay ku jirto qeybaha Aan u Caafimaadaneyn Kooxyada Xasaasiga ah. Dadka qabaa xaaladaha neefta iyo sambabka iyo wadnaha waxay noqon kartaa mid aad xasaasi ugu ah tayada hawada liidato oo waxay bilaabi kartaa inay aastaamo lahaato markii tayada hawada ay tahay qeybta Dhexdhaxaadka oo waa inay tixgeliyaan yareynta howlaha gudaha iyo banaanka.

Maxaan sameeyaa haddii ay tahay inaan gaari kaxeeyo markii ay qiiq tahay?

Ka fogow gaari kaxeeynta, inta suurtoogalka ah. Haddii ad kuqasabtanadid inaad gaari kaxeysid, xir daaqadaha. Isticmaal qaboojiyaha hawada. Baabuurta inta badan waxay dib u qeybin karaan hawada gudaha taas oo caawineyso ku joogteynta heerarka qeybta hoos, si kastaba heerarka sunta kaarboonka way ku kori karaan oo waxay sababi karaan hurdo la'aan. Waxaad u furi kartaa mariinada si mudeysan. Joogtey qaadashada fiiltarada gaarigaaga.

Maxay dugsiyada sameyn karaan si ay uga illaaliyaan ardayda inta lagu jiro xaaladaha qiiqa?

- [Air Pollution and School Activities Guide \(Wasagda Hawada iyo Jaheynta Howlaha Dugsiga\) \(PDF\)](#) (kaliya af Ingiriis), waxay siisaa tallooyin oo nasashada, P.E., iyo dhacdooyinka ciyaaraha iyo dhaqamada inta lagu jiro xaaladaha qiiqa.