

Modèl SMS (vèsyon tèks brit): Kalite lè

Dokiman sa a esplike mesaj esansyèl ke lidè kominote yo ka pataje ak rezo yo anvan, pandan oswa apre yon ijans sante piblik. Li fèt pou pèmèt patnè yo byen vit kopye epi kole mesaj nan fil oswa byen vit tradui yo. Mèsi paske w ede w kenbe kominote w an sekirite!

Avan Evènman: FOK OU PREPARE

Smog, ke yo rele tou ozòn nan nivo tè, se polisyon nan lè a. Li kreye lè konbistib fosil konbine avèk limyè solèy la epi kreye yon bwouya. Swi se polisyon nan lè a ki fòme ak ti patikil (pwodwi chimik, tè, lafimen ak pousyè) ki pote nan lè a. Smog ak swi soti nan machin, faktori, ak nenpòt bagay ki sèvi ak konbistib fosil.

Kontinye ak nouvèl lokal yo. Philadelphia gen yon endèks kalite lè pou swiv chanjman chak jou ak chak èdtan. Asire w ke w kontinye [tcheke kalite lè a](#). Sous nouvèl lokal yo ak ajans yo pral bay mizajou sou nivo danje yo.

Biwo Jesyon Ijans pataje enfòmasyon sou move tan atravè imèl gratis ak alèt tèks atravè sistèm notifikasyon mas vil la, ReadyPhiladelphia. Pou tèks alèt gratis, tanpri voye tèks READYPHILA nan 888-777 oswa enskri nan bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Polisyon lè a afekte sante tout moun, men li ka afekte kèk moun plis pase lòt. Moun yo gen pi gwo risk si yo gen maladi kè oswa nan poumon, yo twò granmoun, oswa twò jèn. Polisyon nan lè a ka lakòz atak opresyon, touse, fonksyon poumon redwi, ak kou. Pwoteje tèt ou kont lè ki polye lè w rete andedan kay la. Si ou oblije ale deyò, mete yon mask bon jan kalite.

Si ou gen opresyon, COPD, oswa maladi kè, diskite sou sa ki pi bon pou ou pandan yon evènman kalite lè ak yon pwofesyonèl swen sante. Sentòm ou santi yo ka diferan de moun ki bò kote w yo.

Tout moun ka pran mezi pou diminye polisyon lè a. Ale a pye, sou bisiklèt, nan transpò piblik, oswa nan kovwatiraj ak lòt moun. Si w kondui, limite kantite tan motè w ap mache epi pa kite machin ou san fè anyen konsa.

Make [twous preparasyon pou ijans la](#). Planifikasyon davans ekonomize tan pandan yon ijans potansyèl. Konsidere fè rezèv ekipman pwoteksyon tankou mask KN95 oswa N95 pou ou menm oswa pou lòt manm kominote a. Ou ka achte mask nan pifò gwo détaillants oswa jwenn plizyè kalite nan nenpòt nan [sant resous](#) Depatman Sante a.

Kenbe vantilasyon andedan kay la ajou. Netwaye epi chanje filtè yo regilyèman epi kenbe bilding ou an byen izole. Enskri pou [ReadyPhiladelphia](#) pou w rete enfòme.

Pandan Evènman: PRAN KONSYANS

Rete andedan kay la nan yon espas ki gen aksè a lè filtre. Espas piblik yo ka gen ladan yon [sant refwadisman vil la](#), yon sant komèsyal, oswa yon bibliyotèk. Evite aktivite ki ogmante polisyon nan lè andedan kay la, tankou boule bouji, sèvi ak chemine, ak aspiratè. Sèvi ak kat ACCESS ou a pou tikè gratis oswa rabè nan mize ak lòt aktivite andedan kay la ak Art Reach. Vizite www.art-reach.org oswa rele 267-515-6720.

Diminye itilizasyon enèji nan kay la. Plis ou konsome enèji, plis ou polye lè a. Bese tèmostat ou oswa tanperati dlo a se yon chanjman fasil. Aprann plis sou fason pou [redwi itilizasyon enèji](#).

Kenbe fenèt ak pòt fèmen. Kite lè deyò ki gen sèten polyan antre nan ka danjere pou poumon ou. Si ou gen AC, chanje paramèt pou sikile andedan lè a san polyan sa a. Sikilasyon lè andedan kay la se pi bon pwoteksyon ou.

Bwè dlo pou rete idrate lè kalite lè a nan yon nivo malsen.

Kenbe nivo aktivite yo ba epi limite tan ou deyò. Si w ap travay deyò, pale ak patwon w lan sou fason pou diminye ekspozè a polisyon epi mete yon mask.

Tout lafimen se danjere. Lafimen gen patikil amann ki ka irite je ou ak gòj epi lakòz pwoblèm pou respire. Si ou ka evite lafimen an, ou pral evite nenpòt bagay ki ta ka nan lafimen an. Ekspozisyon a lafimen ka vin pi mal kèk maladi ki egziste deja.

Aprè Evènman: RETE AN SEKIRITE

Kenbe kontak ak founisè swen sante ou. Si w gen sentòm, pale ak yon founisè swen sante. Yon founisè swen sante ap kapab di w kijan pou w rete an sekirite epi an sante, dapre sentòm w ap genyen yo.

Rete andedan kay la jiskaske kondisyon yo amelyore. Menm si lè a parèt an sante, li ka toujou danjere pou sante ou. Kontinye abrite an plas jiskaske ofisyèl vil yo bay yon mesaj klè. Enskri pou [ReadyPhiladelphia](#) epi swiv PDPH pou w rete enfòmè.