

Gid sou Kalite Lè pou Polisyon Patikil

Polisyon patikil danjere se youn nan polisyon lè ki pi kouran nan peyi nou an. Itilize tablo ki pi ba a pou ede diminye ekspozisyon w epi pwoteje sante w. Vizite AirNow.gov pou previzyon kalite lè lokal ou a (www.airnow.gov).

Endèks sou Kalite Lè	Ki Moun ki Dwe Enkyete yo?	Kisa Mwen Ta Dwe Fè?
Bon (0-50)		Se yon trè bon jou pou moun aktif deyò.
Modere (51-100)	Kèk moun ki ka jeneralman sansib a polisyon patikil.	Moun ki jeneralman sansib: Panse pou fè aktivite deyò yo pi kout epi mwens entansif. Kontwole sentòm tankou tous oswa souf kout. Sa yo se siy pou pran prekosyon. Tout lòt moun: Se yon bon jou pou moun aktif deyò.
Pa bon pou Gwoup Sansib yo (101-150)	Gwoup ki sansib yo gen ladan moun ki gen maladi nan kè oswa nan poumon, adilt ki aje, timoun ak adolesan, moun ki ansent, popilasyon minorite yo, ak travayè deyò yo.	Gwoup ki sansib yo: Fè aktivite deyò yo pi kout epi mwens entansif. Li NÒMAL pou w aktif deyò, men pran plis poz. Kontwole sentòm tankou tous oswa souf kout. Moun ki fè opresyon: Swiv plan aksyon opresyon ou a epi kenbe medikaman soulajman rapid pre w. Moun ki gen maladi kè: Sentom tankou palpitasyon, souf kout, oswa fatig etranj ka endike yon pwoblèm grav. Si ou genyen nenpòt nan sa yo, kontakte founisè swen sante w la.
Pa bon pou sante (151-200)	Tout moun	Gwoup ki sansib yo: Evite aktivite ki long oswa entansif deyò yo. Panse pou repwograme oswa fè aktivite yo anndan kay pito.* Tout lòt moun: Diminye aktivite ki long oswa entansif yo. Pran plis poz pandan aktivite deyò yo.
Pa Bon pou Sante Ditou (201-300)	Tout moun	Gwoup ki sansib yo: Evite tout aktivite fizik deyò. Repwograme pou yon moman kote kalite lè a pi bon oswa transfere aktivite yo anndan kay.* Tout lòt moun: Evite aktivite ki long oswa entansif yo. Panse pou repwograme oswa fè aktivite yo anndan kay pito.*
Danjere (301-500)	Tout moun	Tout moun: Evite tout aktivite fizik deyò. Moun ki fè opresyon: Rete anndan kay epi kenbe nivo aktivite yo ba. Swiv konsèy pou kenbe nivo patikil yo ba anndan kay.*

***Remak:** Si ou pa gen yon èkondisyone, rete anndan ak fenèt yo fèmen ka danjere lè tan an trè cho. Si w cho, ale yon kote ki gen èkondisyone oswa tcheke avèk gouvènman lokal ou a pou w konnen si gen sant refwadisman ki disponib nan kominote w la.

Enfòmasyon Kle pou Konnen sou Polisyon Patikil:

- Polisyon patikil ka lakoz pwoblèm sante grav, tankou atak opresyon, atak kè, estwòk ak lanmò bonè.
- Polisyon patikil ka yon pwoblèm nenpòt lè nan ane a, selon kote w ap viv.
- Ou ka diminye ekspozisyon w nan polisyon ozòn epi kontinye fè egzèsis! Itilize enfòmasyon ak previzyon aktyèl Endèks sou Kalite Lè (AQI) [AirNow](#) yo (www.airnow.gov) pou planifye aktivite deyò ou yo.

Ki sa polisyon patikil ye?

Polisyon patikil soti nan plizyè sous diferan. Patikil fin (2.5 mikwomèt dyamèt ak pi piti) soti nan izin elektrik, pwosesis endistriyèl, tiyo echapman machin, recho chabon, ak dife nan forè. Patikil koryas (ant 2.5 ak 10 mikwomèt) soti nan operasyon kraze, pousyè wout, ak kèk operasyon agrikòl.

Poukisa polisyon patikil se yon pwoblèm?

Polisyon patikil lakoz yon kantite pwoblèm sante grav, tankou tous, souf anlè, fonksyon poumon redwi, atak opresyon, atak kè ak estwòk. Li lye tou ak lanmò bonè lakay moun ki fè maladi kè oswa nan poumon.

Èske mwen bezwen enkyete m?

Li toujou bon pou w prete atansyon sou bon jan kalite lè w, men sa sitou vrè pou moun ki ka gen plis risk yo. Yo genyen ladan:

- Moun ki gen maladi kè.
- Moun ki gen maladi poumon, tankou opresyon ak Maladi Pilmonè Obstriktif Kwonik (COPD).
- Adilt ki pi gran yo.
- Timoun ak adolesan yo paske poumon yo toujou ap devlope, epi yo respire plis lè pou chak liv pwa kò yo pase adilt yo.
- Moun ki ansent.
- Popilasyon minoritè.
- Travayè deyò.

Ki jan mwen ka pwoteje tèt mwen?

Itilize [previzyon AQI yo, ki disponib sou AirNow.gov](#) pou planifye aktivite deyò yo. Nan jou yo prevwa AQI a pa bon pou lasante, tcheke AirNow pou aktyèl kalite lè w epi pran etap senp pou diminye ekspozisyon w, tankou:

- Chwazi yon aktivite ki mwens entansif.
- Kout aktivite deyò ou yo.
- Repwograme aktivite yo.
- Fè egzèsis lwen wout ki gen anpil trafik yo.

Lè nivo patikil yo wo deyò, yo ka wo anndan kay tou.

Kenbe patikil yo pi ba anndan kay:

- Diminye [itilizasyon chemine ak recho chabon yo](#). Epi pa itilize bouji/balèn oswa pa fimen anndan kay.
- Itilize [filtè lè HEPA](https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq) (<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq>) nan sistèm HVAC ou an.
- Achte oswa fè pwòp pirifikatè lè pòtab ou ki fèt pou diminye patikil anndan kay.

Èske mwen ka ede diminye polisyon patikil?

Wi! Men kèk konsèy.

- Kondwi mwens: monte bisiklèt oswa mache, vwayaje nan menm machin, itilize transpò piblik.
- Itilize enèji yon fason ki efikas; chwazi pwodwi sètifye ENERGY STAR yo.
- Pou yon chofaj ki pi pwòp, itilize yon ponp chofaj pito, chalè elektrik, oswa ponp chofaj san kanal.
- Fè sèvis nan motè machin, bato ak lòt motè yo.
- Si ou itilize bwa pou chofaj, boule l avèk efikasite. Tcheke [Pwogram Burn Wise EPA a](#) pou jwenn konsèy (www.epa.gov/burnwise).
- Pa boule fèy bwa, fatra, plastik oswa kawotchou.

