

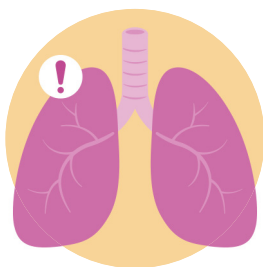
Konsèy pou yon kay ki an sante

Kalite lè ak alèjèn



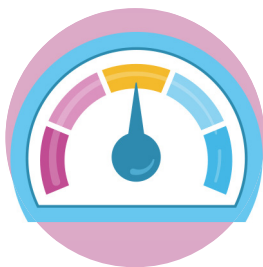
Ki sa ki kalite lè a?

Kalite lè a mezire kantite polisyon nan lè a. Polyan yo diminye kalite lè a. Mezire kalite lè a di nou ki jan lè a an sante ak pwòp pou nou respire.



Poukisa li enpòtan?

Move kalite lè afekte sante nou. Timoun ak moun ki gen kondisyon medikal ki afekte respirasyon, tankou opresyon, gen plis risk. Tou depan de kalite polisyon an, move kalite lè a ka lakòz sentòm tankou tèt fè mal, vètij, difikilte pou respire, touse, je grate, gòj fè mal oswa nen k ap koule.



Kouman mwen ka konnen kalite lè a?

Antre kòd postal ou nan www.airnow.gov pou jwenn endèks kalite lè w (air quality index, AQI) ak wè rekòmandasyon yo.

Resous

<https://www.airnow.gov>
<https://aafa.org/asthma/asthma-triggers-causes/air-pollution-smog-asthma/>



Faktè kalite lè andedan kay la

Konsidere anviwònman lakay ou ak sa ki ka afekte lè ou respire a.

- Lafimen sigarèt ak marigwana
- Vapè sigarèt elektwonik*
**genyen toksin*
- Recho bwa ak gaz
- Pousyè
- Pwodwi chimik ak dezenfektan
- Pwodwi swen pèsònèl
- » Espre pafen, losyon, pwodui kosmetik, bouji

Kisa ou ka fè?

Anpeche: Debarase m de polyan chak fwa sa posib.

Vantile: Ogmante sikilasyon lè a lè w louvri fenèt yo epi itilize vanatè. Sa a ede lè w ap itilize pwodwi ki polisyon lè nan ti espas.

Netwaye lè ou: Filtè ka bloke epi retire polyan nan lè a (High-Efficiency Particulate Air, HEPA).



Faktè kalite lè deyò

Konsidere lè ki deyò lakay ou ak sa ki ka afekte lè ou respire a.

- Machin ak trafik gran wout
- Blding endistriyèl ak faktori
- Lafimen dife bwa
- Polèn ak alèjèn plant yo
- Tanperati ekstrèm

Kisa ou ka fè? Gen kèk aksyon pou diminye risk.

Fè atansyon: Gade kalite lè w ak endis polèn ou pou w konnen nivo risk.

Limite ekspoz: Evite fè egzèsis ak jwe deyò nan jou ki gen move kalite lè oswa gwo kantite polèn. Kite soulye ou nan pòt la epi chanje rad ou lè w ap antre lakay ou pou anpeche swiv polyan andedan.

Prepare: Pale ak founisè w la pou w kòmanse pran medikaman pou alèji bonè epi kenbe medikaman pou ijans yo disponib. Sere medikaman sa yo nan tanperati chanm pou yo travay jan yo ta dwe.

Akademi Ameriken pou Pedyatri (American Academy of Pediatrics, AAP) ak Asthma and Allergy Foundation of America, New England Chapter sipòte dokiman sa. Li te finanse (an pati) pa yon akò koperativ ak Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi/Ajans pou Sibstans Toksik ak Rejis Maladi (Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry, CDC/ATSDR). Ajans Pwoteksyon Anviwònman Ameriken an (Environmental Protection Agency, EPA) sipòte Inite Espesyalize nan Sante Anviwònman Pedyatrique (Pediatric Environmental Health Specialty Units, PEHSUs) yo lè li bay CDC/ATSDR yon pati nan finansman atravè yon Akò Entè-Ajans. Se pa t CDC/ATSDR oswa EPA ki te difize fòmèlman Rezilta ak konklizyon yo prezante yo epi yo pa ta dwe entèprete l kòm reprezantan okenn detèminasyon oswa règleman yon ajans. Itilizasyon non komèsyal yo ka mansyone se pou idantifikasyon sèlman epi yo pa vle di andòsman CDC/ATSDR oswa EPA.