

دووکەلی بەدیھاتوو بەھۆی ئاگرکەوتتەو و تەندروستی تو

زانباری کۆمەڵگا

پێشەکی

دووکەلی بەدیھاتوو بەھۆی ئاگرکەوتتەو ھەوا پیس دەکات و کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی خەڵک. لێرە زانیاریت دەخزێتە بەر دەستت دەربارە ی دووکەلی بەدیھاتوو بەھۆی ئاگرکەوتتەو، چۆنیتە کاریگەری ئەو لەسەر تەندروستی تو و خیزانت، و رێکاری کەمکردنەو و یان بەرگریکردن لە زانی مومکین.

ئاگرکەوتتەو — چیبە؟

دووکەلی بەدیھاتوو بەھۆی ئاگرکەوتتەو تیکەلایکە لە مەوادی جووژور بەرێژە ی جیاواز ھەروەک ھەلمی ئاو و یان گاز کە داگری مۆنۆکسیدی کاربۆن، کاربۆن دی ئۆکسید و ئۆکسیدەکانی نیتروجنینە. لە کاتی ئاگرکەوتتەو ھەرچی رێژە ی ئەم مادانە زیاتر بێت، مژی بەدیھاتوو لە ئاگرکەوتتەو کە باشتر دەبێت. ئەم مادانە قەبارە ی گەورە یە و ناتوانن برۆنە ئاو سێکان بەلام دەتوانن لەناو لووت و قورگدا نازار دروست بکەن. وردە پارتیکل و گازەکان دەتوانن تا قوولایی سێکان تەشەنە بکەن و کاریگەری دانین لەسەر تەندروستی مروت.

دووکەلی بەدیھاتوو بەھۆی ئاگرکەوتتەو چۆن دەتوانیت ھەر شە لە تەندروستیمان بکات؟

کاریگەری دووکەل لەسەر تەندروستی مروت پست دەبەستیت بە چەندین لایەن وەک تەمەن، پێشینی نەخۆشی وەک تەنگەنەفەسی (ناسم) یان نەخۆشی دل و ھەرەھا ماویەک کە تو دەکویتە بەر دووکەل. نیشانە ی نازاری دووکەل بریبیە لە خورینی چاو، ئاوبەر بونی لووت و کۆخە. ئەم نیشانانە لە کەسانی گەورە سال، کە بۆ ماویەک کەمتر دەکووتونە بەر دووکەل، خیزا بز دەبن. مندالان، کەسانی بەسالاچوو و جەگەرە کیشەکان کە پێشینی نەخۆشی پێشویان ھەبە ھەر وەک دل یان نەخۆشی سی (ھەر وەک تەنگە نەفەسی) لە ئاست کاریگەری بەھۆی ھەلمزینی وردە پارتیکلەکان زیاتر ھەستیار بنەو. لەوانە یە ئەم نیشانانە خرابتر بن و حالەتی وەک خیزە خیزی سنگ، ھەست بە تەنگە نەفەسی و دژواری لە ھەناسە کیشانیش بگرتەو. رەچاگردنی ئەم خالە زور گرنگە کە کەسانیک کە پێشینی نەخۆشیان ھەبە، زیاتر ورد بنەو لە بەکار ھێنانی دەرمان و بەر دەوامی لە خولی چارەسەری خویان و ئەگەر نیشانەکان درێژە بکێشن بکەوێت ژیر چارەسەری پزشکی.

پاراستنی تەندروستی خۆت

- خۆ بپارێزە لە چالاکی دەرەوی مأل (کاری و مەزەشکردن، وردە پارتیکلی زیاتر لە ھەمیشە دەچیتە ئاو سێکان). کەسانیک کە پێشینی نەخۆشی یان بەتایبەت نازاری دلێان ھەبە، دەبێ ئەو جیگە یە دەکریت بەسینەو و لە دووکەل پارێزراو بن.
- ھەر کەسێک کە نەخۆشی دل یان سی ھەبە دەبێ رێنماییەکانی خولی چارەسەری خۆی رەچاو بکات و رێژە ی دەرمانی لەبەردەست بێت بۆ لانیکەم پینچ رۆژ.
- کەسانیک کە دووچاری تەنگەنەفەسی (ناسم) دەبێ پایبەندی پلانی تاکەکەسی خویان بن.
- کاتی کە دووکەل لە ناسماندا دەبێت بەلام ھیچ ناگرک بەدی ناکریت، لە مألەو بەمێنەو و دەرگا و پەنجەرەکان بەتەواوی داخە.
- ئەگەر نامیزی ھەواگۆر بەکار دینیت، لەسەر حالەتی "recycle" یان "recirculate" داینی بۆ ئەو ی بەرگری بکرت لە ھاتنی زیاتری دووکەل بۆ ئاو مألەکت.

- ئەگەر نامىرى ھەواگۆرت لەبەر دەست نىيە، رىكارى كەمكردنەھى گەرمای شۆينەكە بگرە بەر بەتايىبەت كاتىك كە لەمەكەتدا مندال، نەخۆش يان كەسانى بەتەمەن ھەيە. دەتوانى زانىارى تايىبەت بە پاراستنى تەندروستى لە كاتى گەرمادا لە مالىپەرى خوارمە دابىن بکەيت: www.betterhealth.vic.gov.au
- ئەگەر مالمەكەت لەرادەبەدر گەرمە، بۆ ماویدەك برۆ بۆ شۆينى وەك كەتتەخانەى گەشتى و يان ناومندىكى كرىن كە نامىرى ھەواگۆر يان ھەيە.
- كاتىك كە رىزەھى دوو كەل كەمترە دەتوانى ھەواى ناو مالمەكەت بە كرنەھى دەرگا و پەنجەرە نوئ بکەيمە.
- لە مالمەھە جگەرە مەكەشە، مۆم دامەگىر سىنە، خۆ لە بەكار ھەناني ئەمى گازانە دوور بکەمە كە پىويستيان بە دوو كەل كەش ھەيە، زووپاى دار بە خاوينى بەيەلمەھ و تەپ و تۆز بە گەسك يان گەسكى كارمياى مەخەرە ھەوا.
- كاتىك كە بارودۆخەكە زۆر خراپە، كەسانى ھەسەسى ناو خىزانەكە بەشۆيەھى كاتى بەرە بۆ مالمە ھاورى يان خزمەكانت كە لە دەرمەھى ناوچەھى دوو كە لاوى نىشتەجىن. كەسانىك كە پلان بۆ رووداھە گەرمەكانى و مرز شىش دادەنن دەتوانن ئەم رووداھە تەخىر بکەن.

بۆ چوونتان چىيە سەبارەت بە پۆشینی دەمامك (ماسك)؟

- دەمامكى كاغەزى ئاسايى، دەسمال و يان سەربەستەكان ناتوانن وردە پار تىكەكانى دوو كەل بپالۆن و بە گەشتى كارىگەرىيەكى ئەوتۆيان نىيە لە پاراستنى سەھەكان.
- دەمامكى تايىبەت (بە ناوى P2) ھەواى ھەناسەكەشراوى ناو دەمامكەكە فەلتەر دەكات و توانايەكى زياترى ھەيە لە بەرگەرى لە ھەناسەكەشراوى وردە پار تىكەكان. تۆ دەتوانىت لە زۆر بەى فرۆشگەكانى فرۆشتنى نامراز ئەم دەمامكەت دەست بکەويت.
- ھەر چەندە، بەر لە پۆشینی ئەم دەمامكانە پىويستە تىببىنى ئەم خالانەھى خوارمە بکەيت:
- ئەم چۆرە دەمامكانە دەمچاوى تۆ گەرم دادەنن و لەوانەھە پۆشینیان بۆ تۆ دژوار بىت و ھەناسەدانى ئاسايى تۆ ئالۆز بکەن. كەسانىك كە پىشپىنەھى نەخۆشى دل يان سىيان ھەيە دەبى بەر لە بەكار ھەناني ئەم دەمامكانە سەردانى پزىشك بکەن.
- بۆ باشترين بەكار ھەناني تەوانايى دەمامك، ھەموو دەم و لووتى خۆت بە تەواوى بە دەمامكە داپۆشە (مووى زىادە لەسەر دەمچاوى دەبىتە ھۆى ئالۆزى و كارىگەرى كەمتر)
- دەمامكەكان ناتوانن گازى وەك دى ئوكسىدى كاربۆن فەلتەر بکەن
- باشترين كار ئەمەھە كە لە مالمەھە بەيىتەھە.

بۆ بەدەستەھناني زانىارى زياتر

سەلامەتى تۆ

- ئەگەر لە ناسماندا دوو كەل دەبىن، لە رووبەرى دەوروبەرى خۆت پىشكەنە بۆ ھۆشدارى تايىبەت بە ناگر كەوتنەھە.
- بۆ وەرگرتنى ھەوالى نوئ و بەرۆژتر گۆن بگرە لە رادىۆى ناوچەھى خۆت.
- سەردانى مالىپەرى VicEmergency بکە: www.emergency.vic.gov.au
- پەيوەندى بکە بە ھەلى زانىارى ناگرى دارستانى ھەرىمى فەكتۆيا بە ژمارە تەلەفۆنى 1800 240 667. بەكار ھەنەرانى دەبى National Relay Service (ژمارە تەلەفۆنى 1800 555 677) بەكار بىنن و پاشان داواكارى بکەن بۆ پەيوەندى لەگەل 1800 240 667.

دوو كەل و تەندروستى

- پەيوەندى بکە بە NURSE-ON-CALL بە ژمارە 1300 60 60 24 ئەگەر بەھۆى ھەلمژبى بۆنى دوو كەل ھەست بە ناراحتى دەكەيت و نىشانەھى وەك چاوى خوران، وىشكى قورگ، ناوبەربوونى لووتت ھەيە.
- ئەگەر كەسەك تەنگى نەفەس، خىزە خىزى سەنگ و يان ھەست بە گىرانى قەفەھى سەنگى ھەيە، پەيوەندى بکات بە 000.
- بۆ بەدەستەھناني زانىارى زياتر دەربارەھى تەنگە نەفەسى (ناسم) سەردانى مالىپەرى Asthma Foundation of Victoria بکە بە ناو نىشانى خوارمەھ: www.asthma.org.au و يان پەيوەندى بکە بە ژمارە تەلەفۆنى 1800 278 462.

چۆنەتى ھەوا و دوو كەلى بەدەھتەھەو لە ناگر كەوتنەھە

بۆ بەدەستەھناني زانىارى دەربارەھى چۆنەتى ھەوا و كارىگەرى ناگر كەوتنەھە سەردانى مالىپەرى (EPA) Environment Protection Authority ی فەكتۆريا بکە بە ناو نىشانى خوارمەھ: www.epa.vic.gov.au

Treasury Place, Melbourne. لەژىر چاودىرى و بلاوكرەھە لە لاىن حكومەتى فەكتۆريا، 1

فەبروور (شوبات) 2021، Department of Health، وىلايەتى فەكتۆريا ©