

# ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

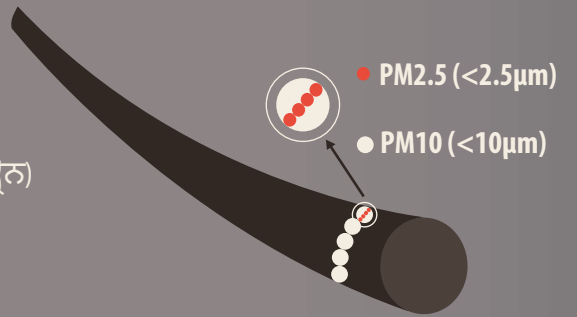


## = ਕਣ ਪਦਾਰਥ (PM)

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ, ਧਾਤਾਂ, ਧੂੜ ਅਤੇ ਕਾਲਖ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਿਸ਼ਰਣ।

### ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ?

ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਲ = 50-70  $\mu\text{m}$   
( $\mu\text{m}$  = ਵਿਆਸ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ)



## = PM ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ

ਘਾਟੀ ਦੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਗਤੀਗੀਣਤਾ, ਖੁਸ਼ਕ ਸਰਦੀਆਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਉਲਟ ਪਰਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ PM ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?

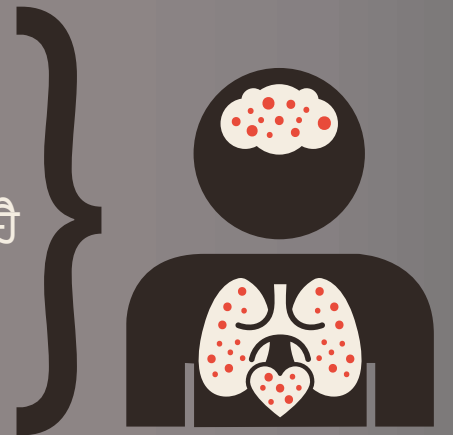


## ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਲਈ

## PM ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ COPD ਦਮੇ ਦੇ ਹਮਲੇ  
ਤੀਬਰ ਬੈਨਕਾਈਟਸ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਟ੍ਰੋਕ  
COVID-19 ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ



## ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

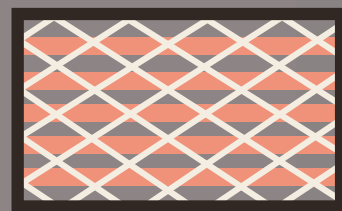


ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ  
ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸਵੱਛ ਰੱਖੋ



ਫੇਸ ਮਾਸਕ

ਕੁਝ ਮਾਸਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲੋ  
ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ