

የአየር ንብረት እና የአካባቢ ሁኔታ በጤናዎ ላይ እንዴት ተጽዕኖ ሊያደጉ እንደሚችሉ

ከፍተኛ የደም ግፊት (ሃይፐርቴንሽን / Hypertension) ላለባቸው ሰዎች የሚሆን መረጃ

እንደ ከፍተኛ የአየር ሙቀት እና የአየር ብክለት ያሉ የአካባቢ አደጋዎች በአየር ንብረት ለውጥ ምክንያት እየተባባሱ መጥተዋል። የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ራሳቸውን ለመጠበቅ ሊወስዷቸው የሚገቡ እርምጃዎች አሉ።

የአየር ንብረት እና አካባቢያዊ ሁኔታዎች የደም ግፊት ያለባቸውን ሰዎች እንዴት ይጎዳሉ?

ከመጠን በላይ የሆነ ሙቀት 	ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ 	የአየር ብክለት 
በልብ እና በኩላሊቶች ላይ ጭንቀት የሚፈጥሩ ሲሆን፣ የአካል ክፍሎችን ወደ ውድቀት እንዲያመሩ ሊያደርጉ ይችላሉ።	የደም ቧንቧዎች (የደም ሥሮች) ጠባብ እንዲሆኑ ያደርጋሉ፣ ይህ ደግሞ የደም ግፊትን ይጨምራል።	የደም ሥሮችን ይጎዳል፣ ይህም እየጠነከሩ እና እየጠበቡ እንዲሄዱ ያደርጋቸዋል፣ አልፎ ተርፎም የልብ ድካም እና ስትሮክ ሊያመጣ ይችላል።

እነዚህ እና እንደ አውሎ ንፋስ፣ የሙቀት ማዕበል፣ ጎርፍ እና ሰደድ እሳት ያሉ ከባድ የአየር ሁኔታ ክስተቶች የተባባሱ ጭንቀትን እና አለመረጋጋትን የሚፈጥር ሲሆን፣ ይህም ታዲያ የደም ግፊት እድገትን ያደርጋል።

-  **ልብዎን ከሙቀት የመጠበቅ እርምጃዎች**
- የት ቦታ ቀዝቀዝ ብለው እንደሚቆዩ እቅድ ያውጡ። የአየር ማቀዝቀዣ (ኤየር ኮንዲሽነን) ያለበት ቤት፣ ቤተ-መጻህፍት፣ ወይም በከተማዎ አለዚያም በሚኖሩበት አካባቢ ከተማም ቢሆን የተደራጀ የማቀዝቀዣ ማዕከል ያለባቸው ቦታዎች ሁሉ ጥሩ እና ተመራጭ ቦታዎች ናቸው።
 - ለአየር ሁኔታ ማጠናቀቂያ ማቂያ ይመዝገቡ። የአካባቢ ሙቀት፣ አርጥበት፣ ማስጠንቀቂያ እና የሙቀት ህመም የመጀመሪያ እርዳታ መረጃዎችን ለማግኘት የሙቀት ደህንነት መተግበሪያን ለማውረድ በዚህ ገጽ ላይ ያለውን የQR ኮድ ስኬት ያድርጉ።
 - በሙቀት ቀናት ራስዎን ይጠብቁበት ብዙ ወሀ ይጠጡ፣ ባይጠማዎትም እንኳን። በሞቃት ሁኔታዎች ውስጥ እየሰሩ ከሆነ፣ የተከለሉ የአረፍት ቦታዎችን ያዘጋጁ፣ በጥላው ውስጥ እረፍት ይውሰዱ፣ እና ውሃ ይጠጡ።
 - በሙቀት የመዳከም እና የሙቀት ምታት (ስትሮክ) ምልክቶችን እንዲሁም የህክምና እርዳታን መሻት መቻል እንደሚያስፈልግ ለይተው ይወቁ።
 - በሙቀት መጨናነቅ/መዳከም - ራስን መሳት ወይም ማዞር፣ ከባድ ላብ፣ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ ቀላል ራስ ምታት፣ ድክመት፣ ጥማት፣ የሽንት ውፅዓት መቀነስ፣ እና/ወይም የጡንቻ ቁርጠት ከተሰማዎት ወደ ክሊኒክ ወይም ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።
 - በሙቀት መመታት (ሂት ስትሮክ) - ግራ መጋባት፣ የደበዘዘ ንግግር፣ መቅላት፣ ትኩሳት፣ ደረቅ ቆዳ ወይም ከባድ ላብ፣ በጣም ከፍ ያለ የሰውነት ሙቀት፣ የሚጥል እና/ወይም ራስን የመሳት ሁኔታ ካጋጠመዎት **ለ 911** ይደውሉ።

-  **ልብዎን ከቅዝቃዛ የመጠበቅ/መከላከል እርምጃዎች**
- ከቅዝቃዛው ጋር የሚስማማ አለባባስ ይልበሱ። ይልበሱ፣ ክፍያ፣ የእጅ ጓንት፣ እና ሞቃት ካልሲዎች ይልበሱ። ሰውነትዎን ለማሞቅ ልብዎ ብዙ መሥራት የለበትም።
 - የከቤት ውጪ እንቅስቃሴን በገደብ ያድርጉ። የሰውነት እንቅስቃሴ ለማድረግ በቤት ውስጥ ያዘዋወሩ/ይንቀሳቀሱ። በረዶን በአካፋ መዛቅ/መግፋት ካለብዎት፣ ወይም አካላዊ ስራን ከቤት ውጭ መሥራት ካለብዎት፣ ብዙ ጊዜ እረፍት ይውሰዱ፣ እና ከተቻለም ሰውነትዎን ማሞቅ ወደ ውስጥ ይግቡ።



ልብምን ከአየር ብክለት ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች

- የብክለቱ ደረጃዎች መቼ እና የት ለጤና ተስማሚ እንደሚይሁኑ ይወቁበተጨናነቁ መንገዶች እና የኢንዱስትሪ አካባቢዎች የአየር ብክለት የከፋ ሊሆን ይችላል። ከሰደ አሳቶች፣ ከሚቃጠሉ ቅጠሎች፣ ወይም ከእንጨት ምድጃዎች የሚወጣ ጭስ ሲኖር፣ የአየር ብክለት ደረጃው ከፍተኛ ነው።
- የአየር ጥራት ማመሳከሪያ /አዴክስ (AQI) በዚፕ ኮድዎ አካያ ይመልከቱ / ቼክ ያድርጉ።መረጃ ጠቋሚው ለአየር ብክለት ደረጃዎች የተለያዩ የጤና ስጋትን የሚያሳዩ ስድስት ባለ ቀለም ኮድ ምድቦችን ያቀርባል። የኤር ኖው (AirNow app) መተግበሪያን ወደ ስልክዎ ለማውረድ በሚቀጥለው ገጽ ላይ ያለውን የQR ኮድ ስካን በማድረግ AQIን ይፈትሹ/ይመልከቱ።
- እንቅስቃሴዎችዎን ሁሉ የአየር ብክለቱ ደረጃ ዝቅተኛ በሆነባቸው ሁኔታዎች ላይ ያቅዱ።ከቤት ውጭ ያለው የአየር ውስጥ ቅንጣት ጤናማ ባልሆኑበት ጊዜ፣ አየሩ ንጹህ እስኪሆን ድረስ ከቤት ውጭ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን ለሌላ ጊዜ ያስተላልፉት፣ ወይም እንቅስቃሴውን ወደ ቤት ይዘውት ይግቡ።

ከሰደድ አሳት በተነሳ ጭስ ምክንያት አየሩ ጨሳማ በሆነበት ጊዜ፣ ለዚህ ሁኔታ ራስዎን ላለማጋለጥ እነዚህን እርምጃዎች ይከተሉ፡

ያድርጉ፡	አያድርጉ፡
• ጭሱ ከመኪናዎ ውስጥ እየተገፋ እንዲወጣ ለማድረግ፣ መኪናዎን በA/C ሞድ እንዲዘወር ያቀናብሩት። • በቤትዎ ውስጥም መስኮቶችን እና በሮችን ይዘጋጉ። • የHEPA ማጣሪያ/ፊልተር ያለውን ተንቀሳቃሽ የአየር ማሞቂያን ማቀዝቀዣ (ኤየር ኪዲቪኒር) ይጠቀሙ። ያዘን የማያመነጨውን ዓይነት ይምረጡ። • ውጭ መቅዬት የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ N-95 ጭምብል (የፊት መሸፈኛ) ይጠቀሙ።	• ውጪ ላይ አይጫወቱ ወን የአካል እንቅስቃሴ አያድርጉ። • ቫኪየም አያድርጉ (አባራውን ይቀስቅሳልና) • የቤት ውስጥ አየር ላይ ቅንጣቶችን/ፓርቲክሎችን ሊጨምሩ የሚችሉ ምግቦችን አይቀቅሉ ወይም አያንፈቅፍቁ። • የእሳት ማንደጃ ቦታውን ወይም ቢጋስ የሚሰራ ምድጃን አጠቀሙ። • አያጨሰሱ።

ለበጣም ጤናማ የአየር ንብረት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ መንገዶች

- በግር ይንቀሳቀሱ፣ በብስክሌት ይሂዱ፣ ወይም፣ የሚቻል ሲሆን፣ የህዝብ መጓጓዣን ይጠቀሙ።
- መኪና የሚጠቀሙ ከሆነ ተሽከርካሪዎን ከሚያስፈልገው ጊዜ በላይ ሞተሩን አጥፍተው አያቁሙት።
- የ LED መብራቶችን እና ሃይል ቆጣቢ መሳሪያዎችን በመጠቀም፣ የቤትዎን የአየር ሁኔታ በመቆጣጠር፣ የሃይል አጠቃቀምን ለመቀነስ እንደ የፀሐይ ኃይል በመሳሰሉ ወደ ታዳሽ ሃይል በመቀየር የቅሪት-አካል የነዳጅ ፍጆታን ይቀንሱ። ለነጻ የቤት ኢነርጂ ግምገማ እና የፋይናንስ አማራጮችን ለማሰስ፣ Mass Saveን በ 866-527-7283 ያግኙ። በwww.masssave.com/en/residential በኩል የበለጠ ይወቁ።
- ከስጋ ይልቅ ብዙ በዕፅዋት ተውጽዎች ላይ የተመሰረቱ ተመጣጣኝ፣ ጤናማ ምግቦችን ይመግቡ። የምግብ ብክነትን ይቀንሱ፣ እና የምግብ ትርፍራፊዎችን ከመጣል ይልቅ ማዳበሪያነት መጠቀምን ያስቡ።



የበለጠ ለማዎቅ፣ www.challiance.org/hypertension ይጎብኙ፣ ወይም የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ።