

ਅੱਗ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਿਆ ਧੂੰਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

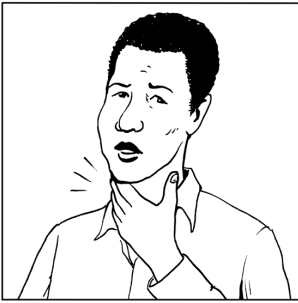
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿੱਕਲਣ ਨਾਲ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜਲਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਖਤਰਨਾਕ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ:

ਸਿਹਤ ਖਰਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਦਮਾ
- COPD
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਰੋਗ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਜ਼ੁਕਾਮ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਰਵਾਦੀਵਰ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



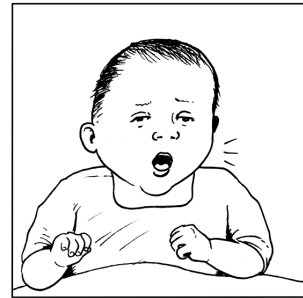
ਸਿਰਦਰਦ



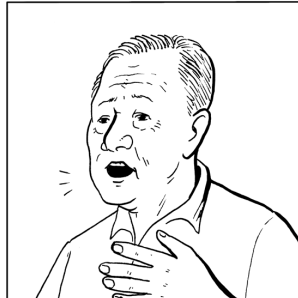
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ



ਖੰਘ



ਘਰਘਰਾਹਟ



ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ



ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਣ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁਕੋ। ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਸਖਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Washington State Department of Health (DOH, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ) Smoke From Fire (ਸਮੋਕ ਫ੍ਰਾਮ ਫਾਇਰਜ਼) ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires

DOH ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। 800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। TTY ਉਪਭੋਗਤਾ 711 ਡਾਇਲ ਕਰਨ।