

# ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਓ



ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

[fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov)

## ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਬਣਾਓ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣਾ **HVAC** ਸਿਸਟਮ ਚਲਾਓ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲੋ।

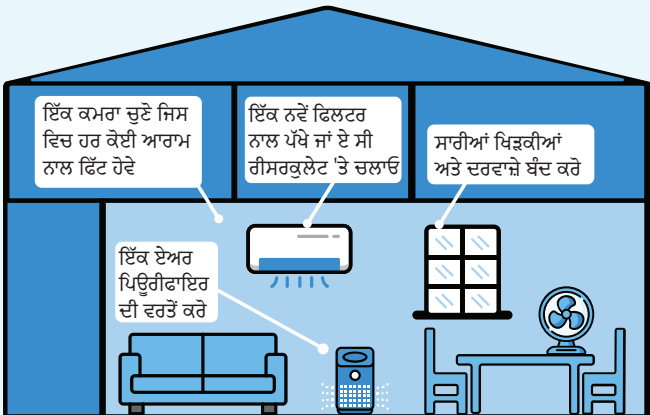


ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭੋ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਕੇਂਦਰ ਭਾਰੀ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[valleyair.org/cleanaircenters](https://valleyair.org/cleanaircenters)



ਐਨ **95** ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨ 95 ਮਾਸਕ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਪੱਖੇ ਜਾਂ ਏ ਸੀ ਰੀਸਰਕੁਲੇਟ 'ਤੇ ਚਲਾਓ

ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

[valleyair.org/wildfires](https://valleyair.org/wildfires)