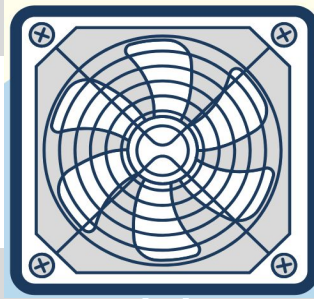


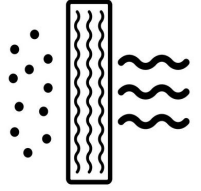
# ማራገቢያዎን ስለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮች



**ቀዝቅዛ  
ለማቆየት**



**እንደ አየር ማጣሪያ**



**ጠቃሚ ምክሮች:**

- በቀኑ ሞቃት ጊዜያት መስኮቶችን፣ በሮችን፣ እና መጋረጃዎችን ይዘገጡ። ጠዋት እና ማታ ላይ ቀዝቃዛ አየር ለማስገባት መስኮቶችን ይክፈቱ።
- ከውጪ ቀዝቃዛ አየር ለማስገባት፣ ማራገቢያውን የተከፈተው መስኮት ወይም በር አጠገብ ያስቀምጡ። አየር ወደ ክፍሉ ውስጥ መንፈስ አለበት።
- ሙቅ አየር ከክፍሉ ለማስወጣት የማራገቢያውን ፊት ወደ ክፍት መስኮት ወይም በር ያዙሩ። አየር ከክፍሉ መውጣት አለበት።
- የቤት ውስጥ የሙቀት መቆጣጠሪያ መሳሪያን ውጤት ለማወቅ፣ ከማራገቢያው ፊት ለፊት በጎድጓዳ ሳህን የበረዶ ውሃ ያስቀምጡ። በረዶው ሲቀልጥ ይለውጡት ደግሞም ማራገቢያው አለመርጠቡን ያረጋግጡ።
- ማራገቢያውን ሰው የማያደናቅፍበት ቦታ ላይ ያስቀምጡት።

የሚከተሉትን በመጠቀም በአነስተኛ ወጪ ለራስዎ የማጣሪያ ማራገቢያ ይስሩ:

1. የማራገቢያ ሳጥን
2. የእቶን ማጣሪያ (20" x 20" ፣ ደረጃ የተሰጠው MERV 13 ወይም FPR 10 ወይም MPR 1500-1900)
3. ማጣቢያ (መቀቢያ ወይም ፕላስቲክ)

ከማራገቢያው ጀርባ ማጣሪያውን ያጣብቁ። ማጣሪያው ላይ ያለው ቀስት ወደ ማራገቢያው ፊት ለፊት መጠቆም አለበት። ማራገቢያውን እንዲሰራ ያስነሱ።

**ጠቃሚ ምክሮች:**

- 'የክፍል ውስጥ አየር ማጽጃን' ለመፍጠር፣ የማጣሪያ ማራገቢያውን አብዛውኛውን ጊዜዎን የሚያሳልፉበት ክፍል ውስጥ ይጠቀሙበት።
- የማጣሪያ ማራገቢያው ጥቅም እየሰጠ እያለ ሁሉንም መስኮቶች እና በሮች ይዘገጡ።
- የማጣሪያ ማራገቢያውን ቢያንስ ከ10-15 ደቂቃ ያሰሩ።
- የማጣሪያ ማራገቢያውን ከግድግዳዎች እና ከትልልቅ እቃዎች አርቀው ማንንም የማያደናቅፍበት ቦታ ያስቀምጡ።
- ማጣሪያውን በየ3 ወሩ ወይም ሲቆሽሽ/ቡኒ በሚመስልበት ጊዜ ይቀይሩ።

ሲተኛ ወይም ለረጅም ጊዜ ከቤት ሲሄዱ ማራገቢያውን **አይጠቀሙ**።

ማራገቢያውን ወደ እራስዎ ወይም ወደ ሌላ ሰው አዙሮ **አያስቀምጡ**። ማራገቢያዎች ከፍተኛ ድርቀት ሊያስከቱ ወይም የትንፋሽ ብናኞችን ሊያሰሩጩ ይችላሉ።

የአየር ሙቀት ከ 95 ዲግሪ በላይ በሚሆንበት ጊዜ የአየር ማራገቢያ አይጠቀሙ --- ሞቃት አየር እንዲነፍስ ያደርገዋል፣ ይህም ወደ ሰውነት የሙቀት መቆጣጠሪያ መዘገት ሊያመራ ይችላል።

## ሌሎች ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

**ሙቀት ሲሆን**

ብዙ ውሃ በመጠጣት ይቀጥሉ እና የሙቀት ድካም እና የሙቀት ምት ምልክቶች ይወቁ።

ቀዝቅዛ ስለመቆየት ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ [ሙቀት ሲሆን እርዳታ የሚለውን](https://multco.us/help-when-its-hot) ድህረገጽ ይጎብኙ።

<https://multco.us/help-when-its-hot>

**አየር ሲቆሽሽ**

የህዝብ ጤና ምክሮችን ይከተሉ እና የአካባቢውን የአየር ጥራት በ ላይ ያጣሩ

ለተጨማሪ የአየር ብክለት መረጃ እና የማራገቢያ ማጣሪያ [ቪዲዮ](https://multco.us/wildfiresmoke) ለማየት:

<https://multco.us/wildfiresmoke> ይጎብኙ