

MGA TIP SA PAGHAHANDA PARA SA USOK NA DULOT NG WILDFIRE









Ang mga sunog at makapal na usok na hindi pa naitatala noon na nangyari sa mga nakalipas na taon ay resulta ng pagbabago ng klima. **Ang pinakamainam gawin ay ang ihanda ang inyong tahanan at pamilya para sa mga pangyayaring nakakapagdulot ng usok sa hinaharap, na tila mas dumadalas, mas tumatagal, at mas tumitindi pa ngayon.**











BAY AREA
AIR QUALITY
MANAGEMENT
DISTRICT

PAANO MAGHANDA PARA SA USOK NA DULOT NG WILDFIRE

- 
 - Protektahan ang inyong tahanan bilang paghahanda para sa mga wildfire sa pamamagitan ng pagpapalalit o pag-kukumpuni sa mga lumang bintana at pinto na may tagas; gumamit ng pikpik (caulking) upang matapalan ang mga butas.
- 
 - Pag-isipang bumili ng air purifier na hindi nagpo-produce ng osono (HEPA) upang makagawa ng kwartong may malinis na hangin sa inyong tirahan at pag-isipang bumili ng filter na katumbas or higit pa sa MERV 13 na magagamit ng inyong HVAC System sa mga panahon kung kailan napakakapal ng usok.
- 
 - Pag-isipang mag-upgrade sa isang HVAC system na maaaring gamitin para sa pang-painit or pang-palamig, na may kakayahang lumipat sa RECIRCULATE upang maiwasan ang pagpasok ng usok mula sa labas.
- 
 - Ang mga indibidwal na may kalagayan sa kalusugan ay nararapat na sumangguni sa kanilang doktor upang maip plano at maisa alang alang ang kanilang kalusugan para sa usok.
- 
 - Alamin ang mga lokasyon sa inyong komunidad na may mas malilinis at may na-filter na hangin gaya ng:
 - mga indoor na shopping mall
 - mga lokal na aklatan
 - mga cooling center
 - mga community center
 - mga civic center
 - mga gusali ng lokal na pamahalaan
- 
 - Gumawa ng planong pumunta sa isang lokasyong may mas malinis na hangin sa mga panahon kung kailan makapal ang usok kung hindi ninyo maisasara ang lahat ng sulok ng inyong tirahan.

PARA SA MGA INDIBIDWAL NA MAY MGA KALAGAYAN SA KALUSUGAN

- 
 - Maaaring magdulot ang usok ng iritasyon sa mga mata at daanan ng hangin, na nagreresulta sa ubo, nanunuyong makating lalamunan, at iritasyon sa sinus. **Manatiling hydrated.**
- 
 - Ang mga particulate matter na lumulutang sa hangin ay maaaring magdulot ng may tunog na paghinga sa mga taong may hika, emphysema, COPD, o iba pang kundisyon sa baga.
- 
 - Ang mga nakatatanda, buntis, bata, at indibidwal na may mga sakit sa paghinga ay mas madaling maapektuhan ng matataas na antas ng air pollution at dapat silang lalong mag-ingat at iwasang malantad para di lumala ang kanilang karamdaman.
- 
 - Ang mga may sakit sa puso o baga, nakatatanda, buntis, at bata ay dapat umiwas sa matagal o labis na pagpapagod at ilipat o ipagpaliban ang mga outdoor na aktibidad.
- 
 - Dapat sundin ng mga may hika ang kanilang plano sa pagkontrol ng hika.
- 
 - Dapat makipag-ugnayan ang mga indibidwal sa kanilang doktor kung nakakaranas sila ng ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas na pinaniniwalaang dulot ng usok.
- 
 - Dapat sundin ng mga may hika ang kanilang plano sa pagkontrol ng hika.
- 
 - Dapat makipag-ugnayan ang mga indibidwal sa kanilang doktor kung nakakaranas sila ng ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas na pinaniniwalaang dulot ng usok.

ANO ANG DAPAT GAWIN HABANG MAY USOK NA NAGAGANAP



- Umalis sa apektadong lugar kung maaari, hanggang sa matapos ang kaganapang usok.

- Ang manatili sa loob at pagsasara ng mga bintana at pinto, kung saan mas maganda ang kalidad ng hangin, ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ang inyong kalusugan. Sa mga pangyayari kung kailan napakatindi ng init at napakakapal ng usok, panatiliing malamig ang hangin sa loob ng bahay o bumisita sa isang cooling center na may mas malinis na hangin.



- I set sa "recirculate" ang mga air conditioning unit at vent system ng sasakyan upang hindi makapasok ang hangin mula sa labas.



- Iwasang madagdagan ang polusyon sa hangin sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga aktibidad gaya ng pagsunog ng kahoy, pagtabas ng damo sa bakuran, paggamit ng leaf blower, pagmamaneho, pag-iihaw, o iba pang aktibidad na nagdudulot ng alikabok.



IWASAN!



- Walang malinaw na ebidensyang nakakatulong ang N95 respirator sa kalusugan ng isang indibidwal sa mga panahong may usok na dulot ng wildfire, at maaari rin itong makapinsala.



- Kung nais ng indibidwal na gumamit ng mask, mga N-95 o N-100 respirator mask lang dapat ang gamitin.

- Ang mga mask ay hindi garantisadong makapagbibigay ng kinakailangang proteksyon.

- Kahit nakasuot ng maayos ang mga mask, ito ay maaring maging hindi komportable at mainitan ang nagsusuot nito.

- Ang matagal na pagkakuot ng N-95 mask kahit na ito ay nakasuot ng maayos at lapat sa indibidwal ay nagdudulot din ng mahirap ng paghinga.

- Sa tuwing aalisin at isusuot ang mask, maaaring may maipong pinon particulate matter sa mask, na siyang

malalanghap ng nagsusuot kapag isinuot niyang muli ang mask.

- Ang hindi maayos na pagsusuot sa mask ay hindi narapat na pagkapanatag ng loob at humantong sa labis na pagpapagod.



- Huwag itabi at muling gamitin ang mga N-95 mask.



- Maaaring mapanganib ang mga N-95 mask sa mga indibidwal na may mga karamdaman sa baga o puso, at maaari itong magresulta sa pagbilis ng pagtibok ng puso at paghinga, o abnormal na paghinga.



- Walang naitutulong ang mga bandana at pangkaraniwang surgical mask sa pagprotekta mula sa mga particle na resulta ng usok na dulot ng wildfire.



- Walang sertipikadong N95 mask para sa mga bata. Hindi dapat isuot ng mga bata ang mga mask na ito, dahil hindi ito ipinasadya para sa kanila at maaari itong makasagabal sa kanilang paghinga.



Ang Air District ang ahensya ng rehiyon na responsable sa pagprotekta sa kalidad ng hangin sa Bay Area.

www.baaqmd.gov



SUBAYBAYAN
KAMI:

