

# MGA TIP SA PAGHAHANDA PARA SA USOK NA DULOT NG WILDFIRE

## PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI MULA SA USOK NA DULOT NG WILDFIRE

- Ang usok ay maaaring magdulot ng iritasyon sa mga mata at daanan ng hangin, na nagreresulta sa ubo, nanunuyong makating lalamunan, at iritasyon sa sinus. Manatiling hydrated.
- Kapag may mga pangyayaring nagdudulot ng usok, mas nanganganib ang matatanda, buntis, bata, at indibidwal na may sakit sa puso o baga.
- Dapat makipag-ugnayan ang mga apektadong indibidwal sa kanilang provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaranas sila ng ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas na pinaniniwalaang dulot ng usok.

## PAANO PAGHANDAAN ANG USOK NA DULOT NG WILDFIRE

- Protektahan sa panahon ang iyong bahay bilang paghahanda sa mga wildfire sa pamamagitan ng pagpapalit o pag-aayos ng mga luma at tumutulong bintana at pinto; tapalan ang mga bitak at butas para mapigilang pumasok sa bahay ang usok.

- Pag-isipang bumili ng air purifier na hindi nagpo-produce ng ozone (HEPA) para maging mas malinis ang hangin sa bahay.
- O kaya pag-isipang bumili ng MERV 13 o mas magandang filter para magamit ang iyong heating at cooling system kapag naaapektuhan ng usok ang iyong lugar.

Matuto pa tungkol sa mga air filter: <https://bit.ly/3UTkjlq>.

- Kung hindi mo magagawang selyado ang iyong bahay o kung magkakaroon ng makapal na usok sa mainit na panahon, pumunta sa mga lokasyon sa iyong komunidad na mayroong mga espasyong may mas malinis na na-filter na hangin tulad ng:
  - Clean Air Center
  - Mga indoor na shopping mall
  - Mga lokal na aklatan
  - Mga cooling center
  - Mga community center
  - Mga civic center
  - Mga gusali ng lokal na pamahalaan
- Alamin ang sitwasyon ng mga kapitbahay o ang mga nanganganib na miyembro ng komunidad para makapagbigay ng tulong, kung kailangan.

## ANG DAPAT GAWIN SA MGA PANGYAYARING NAGDUDULOT NG USOK

- Ang hindi paglabas at pagsasara ng mga bintana at pinto, kung posible depende sa temperatura, ay ang pinakamagandang paraan para maprotektahan ang iyong kalusugan. Kapag napakatindi ng init at napakakapal ng usok, panatiliing malamig ang hangin sa loob ng bahay at gumamit ng air filter, o bumisita sa isang Clean Air Center: [arb.ca.gov/cleanaircenters](http://arb.ca.gov/cleanaircenters).
- Ilagay sa recirculate ang mga sistema ng bentilasyon ng kotse para hindi makapasok sa loob 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.
- Para sa mga indibidwal na kailangang lumabas, pag-isipang magsuot ng N-95 mask na angkop ang sukat. Hindi gaanong nakakatulong ang mga bandana at pangkaraniwang surgical mask sa pagprotekta mula sa mga particle ng usok.
- Tingnan ang kalidad ng hangin sa Mapa ng Sunog at Usok ng EPA sa [fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov) at gumawa ng mga hakbang para maiwasan ang pagkagalantad.
- Maaaring maapektuhan ng usok na dulot ng wildfire ang iyong mga alagang hayop. Alamin ang mga senyales: <https://bit.ly/44mch7G>.



BAY AREA AIR QUALITY  
MANAGEMENT DISTRICT

[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov)

I-FOLLOW KAMI:



**ABAHO**

ASSOCIATION OF BAY AREA HEALTH OFFICIALS