



Ang usok na galing sa mga wildfire at structure fire ay puwedeng makaapekto sa kalusugan: iritasyon ng mata at lalamunan, pag-ubo, at mahirap na paghinga.

PANGANGALAGA NG SARILI

Narito ang ilang bagay na puwedeng gawin ng mga tao para protektahan ang kanilang sarili: Kung nakikita, nalalasan, o nararamdaman mo ang usok, bawasan kaagad ang mga aktibidad sa labas. Lalong mahalaga ito kung may mga problema ka sa kalusugan (halimbawa, mga tao na may sakit sa puso o sakit sa paghinga tulad ng hika), kung ikaw ay matanda, buntis, o may inaalagaang bata.

Kontakin ang iyong health care provider kung nararanasan mo ang mga sumusunod na sintomas:

- Paulit-ulit na pag-ubo
- Kinakapos ang hininga o nahihirapang huminga
- Humuhuning paghinga
- Paninikip o pananakit ng dibdib
- Mabilis na pagtibok ng puso
- Pagduduwal o hindi karaniwang pagkapagod
- Pagkahilo

Tulad ng dati, kung ikaw o isang kakilala mo ay nakakaranas ng emergency na mapanganib sa buhay, tumawag sa **9-1-1**.

Sundin ang mga pag-iingat na ito para protektahan ang iyong kalusugan:

- Bawasan ang mga aktibidad sa labas
- Hangga't maaari manatili sa loob nang nakasara ang mga bintana at pinto
- Huwag magbubukas ng bentilador na nagdadala sa loob ng usok mula sa labas
- Paandarin lamang ang air-conditioner mo kung hindi ito nagdadala sa loob ng usok mula sa labas
- Pag-isipang umalis sa lugar hanggang mabawasan ang usok kung nakakaranas ka ng mga sintomas na dulot ng pagkakalantad sa usok.

Mas mabuting manatili sa loob ng bahay, hindi sapat ang magsuot lang ng mask. Ang mga mask katulad ng N-95 ay hindi sapat o gagana para sa mga taong hindi sanay gumamit at posibleng mapanganib para sa mga taong may sakit sa baga at puso. Maaaring makatulong ang N-95 mask (na sinukat) para sa mga taong kailangan mag trabaho sa labas. Dapat makipagusap ang mga empleyado sa kanilang employer para sa direksyon kung kailan/paano gamitin ang N-95 mask.

APPENDIX A

Gabay sa Kalidad ng Hangin dahil sa Particle Polusyon

Ang mapanganib na particle polusyon ay isa sa mga pangkaraniwan pollutant sa hangin sa ating bansa. Gamitin ang chart sa ibaba upang mabawasan ang inyong pagkakalantad at maprotektahan ang inyong kalusugan. Para sa impormasyon tungkol sa kalidad ng hangin sa lugar ninyo, bisitahin ang: www.airnow.gov

Indeks ng Kalidad sa Hangin (Air Quality Index)	Sino ang Dapat Mag-alala?	Ano ang Kailangan Kong Gawin?
Mabuti (Good) (0-50)		Napakagandang araw para maging aktibo sa labas ng bahay o gusali.
Katamtaman (Moderate) (51-100)	Mga tao na talagang sensitibo sa particle polusyon.	Taong talagang sensitibo: <i>Bawasan ang mahahaba o mabigat na paggawa.</i> Bantayan ang mga sintomas kagaya ng pag-ubo at paghabol ng hininga. Mga senyales ito na kailangan ninyong mag-ingat. Lahat ng iba pang tao: Napakagandang araw para maging aktibo sa labas ng bahay o gusali
Masama sa kalusugan ng mga grupong sensitibo (Unhealthy for Sensitive Groups) (101-150)	Sensitive groups include people with heart or lung disease, older adults, children and teenagers. Ang mga sensitibo na grupo ay: mga taong may sakit sa puso o бага, mga may-edad, mga bata at kabataan.	Mga grupong sensitibo: <i>Bawasan ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain.</i> Okay lang na maging aktibo sa labas ng bahay o gusali, pero damihan ang oras ng pahinga at huwag gumawa ng masyadong nakapapagod. Bantayan ang mga sintomas na kagaya ng pag-ubo at paghabol ng hininga. Kailangang sundin ng mga taong may hika ang kanilang planong aksiyon kapag sinumpong ng hika, at ihanda na ang gamot na makapagbibigay agad ng lunas. Kung mayroon kayong sakit sa puso: May ipinahihiwatig na seryosong problema ang mga sintomas na kagaya ng mabilis na pagtibok ng puso, paghahabol ng hininga, o hindi karaniwang pagkapagod. Kung mayroon kayong alinman sa mga ito, kontakin ang inyong provider (tagabigay ng serbisyo) para sa pangangalaga ng kalusugan.

Masama sa Kalusugan (Unhealthy) (151-200)	Lahat ng Tao	Mga grupong sensitibo: <i>Iwasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. Ilipat ang mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin. Lahat ng iba pang tao: <i>Bawasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. damihan ang mga oras ng pahinga kung nagtatrabaho sa labas ng bahay o gusali.
Napakasama sa Kalusugan (Very Unhealthy) (201-300)	Lahat ng Tao	Mga grupong sensitibo: <i>Iwasan</i> ang lahat ng pisikal na gawain sa labas ng bahay o gusali. Ilipat ang mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin. Lahat ng iba pang tao: <i>Bawasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. Pag-isipan ang paglilipat ng mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin.
Mapanganib (Hazardous) (301-500)	Lahat ng Tao	Lahat ng tao: <i>Iwasan</i> ang lahat ng pisikal na gawain sa labas ng bahay o gusali. Mga grupong sensitibo:* Manatili sa loob ng bahay o gusali at panatilihing mababa ang antas ng mga aktibidad. Sundin ang mga payo para mapanatili mababa ang dami ng particle o duming dala ng hangin sa loob ng bahay o gusali.