

Pagprotekta sa Inyong Kalusugan mula sa Usok at Abo ng Wildfire

Ang usok at abo mula sa mga wildfire ay maaaring magdulot ng malubhang panganib sa kalusugan at magpalala ng kalidad ng hangin. Naglalaman ang mga ito ng mga nakakalasong particle na maaaring makairita sa iyong balat, mga mata, ilong, lalamunan, at makapinsala sa iyong mga baga at puso. Kung ikaw o ang isang mahal sa buhay ay nakakaranas ng pananakit ng dibdib o mga isyu sa paghinga, agad na humingi ng pang-emerhensiyang medikal na atensyon.



Iwasan ang pagkakalantad sa usok, abo, at hindi magandang kalidad ng hangin hangga't maaari.

- **Manatili sa loob** kung ikaw ay nasa bahay o pansamantalang tirahan.
- **Kung kailangan ninyong lumabas, magsuot ng N95 o P100** upang maprotektahan ang inyong mga baga. Nakakaprotekta din ang isang maayos na mask laban sa mga virus kung kayo ay nananatili sa isang evacuation shelter.
- **I-set ang AC upang muling i-circulate ang panloob na hangin** (isara ang mga panlabas na intake ng hangin) upang maiwasan ang pagpasok ng mausok na panlabas na hangin sa loob. Palitan ang inyong air filter nang regular.
- **Paganahin ang isang HEPA air purifier** upang mapabuti ang kalidad ng panloob na hangin. Iwasan ang mga aktibidad na lumilikha ng higit pang polusyon sa panloob na hangin tulad ng paninigarilyo, pagprito ng pagkain, o pagsisindi ng kandila.
- **Linisin ang abo gamit ang mga basang tela, mop o HEPA filter vacuum.** Iwasan ang paggamit ng walis o karaniwang vacuum dahil maaaring ikalat ng mga ito ang mga nakakapinsalang particle sa hangin. Magsuot kayo ng mga guwantes, mahahabang manggas, at isang N95 o P100 mask habang naglilinis.

Para sa higit pang impormasyon at mapagkukunan tungkol sa wildfire, bisitahin ang <https://go.cdph.ca.gov/wildfires>

