

# Protektahan ang Kalusugan Mo Kapag May Wildfire

Ang usok mula sa wildfire ay makakapinsala kaninomang malapit at pati ang maraming milya na pababa ng hangin. Ang paghinga ng usok ay makakapagpaikli ng buhay at magdulot ng atake sa puso, atake ng hika at ibang mapanganib na epekto sa kalusugan. Pati ang mga malulusog na adult ay maaaring magkapeligro ng pag-ubo, paghuni at hirap sa paghinga.

## Paghahanda sa mga wildfire

### Bago maganap ang wildfire

Ang paghahanda ay susi sa pagbibigay proteksiyon sa pamilya mo, lalo na kung nakatira ka kung saan mataas ang peligro ng wildfire. Narito ang ilang hakbang na gagawin:

- Alamin kung paano ka makakakuha ng alerto at mga babala sa kalusugan tungkol sa mataas na peligro ng apoy o aktibong apoy. Kontakin ang inyong lokal na awtoridad kung paano magpapatala sa mga alerto.
- Bago magsimula ang panahon ng apoy, siguruhin na mayroon kang ekstrang pagkain, tubig at gamot na aabot ng ilang araw para hindi mo kailanganing lumabas sa panahon ng kaganapan.
- Magdesigna ng malinis na kuwarto sa tahanan niyo. Ang kuwartong iyon ay maaaring kailangan ng tamang laking air purifier na may HEPA filter para higit na mabawasan ang mga particle na mula sa labas.
- Unawain kung anong mga plano na mayroong nakatalaga sa inyong lugar ng trabaho, o sa paaralan ng anak mo o day care center kapag naganap ang mga wildfire.
- Kung sa palagay mo ay kailangang nasa labas ka kapag may sunog, pag-isipang kumuha ng mga disposable respirator mask na rated bilang N95 o mas mataas para makatulong na mabawasan ang polusyon ng particle. Ang mga mask na ito ay dapat ligtas ng kasya para gumana. Hindi ito gumagana para sa mga bata o sa mga taong may balbas. Huwag gumamit ng mga dust mask o surgical mask dahil hindi ito nakaka-filter ng mga mapanganib na particle.

### Kausapin ang iyong doktor

Kausapin ang doktor mo tungkol sa kung paano maghanda para sa usok na ito, lalo na kung ikaw o sinuman sa pamilya mo ay nasa isa sa mga kategoryang ito: nagtatrabaho sa labas; mas bata sa edad na 18 o mas matanda sa edad na 65; ay buntis; o may hika, COPD o ibang sakit sa baga, sakit sa puso o diyabetis.

### May hika, COPD o ibang sakit sa baga?

- Sundin ang kautusan ng doktor mo para sa paggamot at mga medikasyon. Siguruhin na mayroon kang plano sa pamamahala para mapanatili ang pinakamahusay mong kalusugan. Ipahanda ang isa nito sa doktor mo. Panatiliing madaling dalhin ang lahat ng iyong mga gamot at kasangkapan tulad ng mga peak flow meter.
- Kung gumagamit ka ng supplemental oxygen, kumuha ng alternatibo at madadalang pagkukunan ng kuryente sakaling mawalan ng kuryente. Sabihin sa tagapaglaan mo ng kuryente na ilagay ka sa prayoridad na listahan para maibalik ang kuryente.



Coordinating Partners:



American Association for Respiratory Care

Ang usok mula sa wildfire ay makakapinsala kaninomang malapit at pati ang maraming milya na pababa ng hangin.



## Pagplano ng Paglikas

Walang sinuman ang gustong lumikas, pero laging posibilidad ito. Dapat kang maghanda sa paglikas, lalo na kung nakatira ka sa lugar na nasa mas mataas na peligro mula sa mga wildfire.

- Sundin ang mga tagubilin ng mga lokal na awtoridad. Siguruhin na ang alam ng mga kapitbahay at kaibigan mo ang gagawin.
- Panatiliing handa ang mga supply ng gamot at paghinga. Gumawa ng mabuting checklist para masiguro na wala kang malilimutan.
- Kumalap ng mga reseta at insurance card kasama ng plano sa paggamot mo para handa ka nang umalis.
- Kung kailangan, siguruhin na mayroon kang madadalang pagkukunan ng kuryente para sa anumang medikal na kagamitan o device. Maaari kang mag-recharge ng ilang device sa kotse mo, pero baka hindi ito gumana sa lahat ng sitwasyon.

## Kapag nangyari ang wildfire

Narito ang ilang pangunahing hakbang na dapat mong gawin para manatiling ligtas at protektahan ang mga baga mo mula sa usok ng wildfire:

- Manatiling alam ang kalidad ng hangin kung saan ka nakatira at saan ka maaaring magbiyahe. Tingnan ang lokal na balita at ulat sa panahon para sa impormasyon. Tingnan ang Air Quality Index na makukuha sa [airnow.gov](http://airnow.gov) para makita ang tungkol sa mga pagtaya para sa hangin na hindi mabuti sa kalusugan.
- Manatili sa loob at hangga't posible, isara ang bintana at pintuan at nakasara ang mga damper. Isingit ang mga mamasa-masang tuwalya sa ilalim ng mga pintuan at bintana para harangan ang hangin sa labas. Gamitin ang malinis mong kuwarta na tumatakbo ang air purifier.
- Patakbuhan ang iyong air conditioner sa "recirculate" para matulungang salain ang ilan sa mga particle na pumupunta sa loob mula sa labas. Panatiliing sarado ang pasukan ng sariwang hangin. Huwag patakbuhan ang mga evaporative "swamp cooler" o mga bintilador sa buong bahay (na humahatak ng nasa labas na hangin sa loob).
- Sumilong sa ibang lugar kung wala kang air conditioner at kung masyadong mainit para manatili sa loob na nakasara ang bintana.
- Huwag palalain ang kalidad ng hangin sa loob. Huwag pahintulutan ang sinuman na manigarilyo sa loob. Huwag sunugin ang anuman sa loob, kasama ang kahoy o kandila. Huwag mag-vacuum saanman sa bahay.
- Kapag nagbibiyahe sa sasakyan, panatiliing sarado ang mga bintana, patakbuhan ang air conditioner, at i-set ang hangin na mag-recirculate para mabawasan ang usok.

## Kasunod ng sunog

- Protektahan ang sarili mo. Ang abo o alikabok ay maaaring maglaman ng maraming mapanganib na kemikal bilang dagdag sa mga mapanganib na particle mismo. Ang mga taong may sakit sa baga o puso ay dapat umiwas sa mga aktibidad na panlilinis kung saan may alikabok o uling.
- Takpan ang mukha mo: Magsuot ng angkop na dust mask sa paglilinis, isa na HEPA-filtered o naka-fit na N-95.
- Lubos na basain ang maalikabok at mauling na lugar bago linisin. Makakatulong itong mabawasan ang dami ng particle na mapupunta sa hangin.
- Kung ang pagkalantad sa asbestos o ibang mapanganib na materyales ay pinaghihinalaan, huwag abalihin ang lugar. Hindi nagbibigay ng proteksiyon ang mga dust mask sa asbestos.

Ang issue brief na ito ay suportado ng Grant Number 6NU38OT000292-01, pinondohan ng Centers for Disease Control and Prevention. Ang mga nilalaman nito ay tanging responsibilidad ng mga may-akda at hindi kailangang kumatawan sa mga opisyal na panahaw ng Centers for Disease Control and Prevention o ng Department of Health and Human Services.



Coordinating Partners:



American Association for Respiratory Care



Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa [Lung.org/wildfires](http://Lung.org/wildfires) at kontakin ang inyong estado o lokal na departamento ng kalusugan.