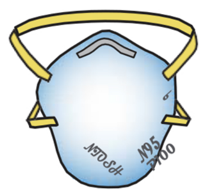
Bawasan ang mga panganib sa kalusugan sa mga area na may usok ng sunwfire):

Sundin ang mga tip na ito, lalo na kung ikaw o may iba pang kapamilya mo ay may mga problema sa puso o sa paghinga, ay isang mas matandang adulto o bata, o buntis.

GAWIN

- Manatili sa looban
- Pansinin ang mga lokal na abiso at suriin ang kalidad ng hangin (airnow.gov)
- Itakda ang A/C ng kotse sa recirculate (para mapanatili sa labas ang usok)
- Magtabi ng supply ng gamot at hindi napapanis o di nasisirang pagkain
- Gumamit ng angkop na pagkakasyang N-95 o P100 respirator kung lalabas ka at mausok. Hindi inaprubahan para sa mga bata sa ngayon.
- Maghanda sa paglabas kung ang mga level ng usok ay masyado mataas na



PANATILIHIN NA MALINIS ANG HANGIN

Isara ang mga bintana at pintuan. Isara ang fresh intake sa mga A/C unit. Kung masyado mainit sa iyong bahay, subukan na manuluyan sa mga kaibigan o kamag-anak.	Gumamit ng portable air cleaner na may HEPA filter na angkop ang laki para sa isang partikular na silid.

HUWAG

- ✗ Mag-prito o magpakulo, na maaaring magdagdag ng mga particle sa panloob na hangin
- ✗ Gumamit ng fireplace, mga gas log o de gas na kalan
- ✗ Maglaro o mag-ehersisyo sa labasan
- ✗ Manigarilyo sa looban
- ✗ Mag-vacuum, maaari nitong mapaikot ang alikabok

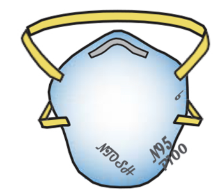
airnow.gov

Bawasan ang mga panganib sa kalusugan sa mga area na may usok ng sunwfire):

Sundin ang mga tip na ito, lalo na kung ikaw o may iba pang kapamilya mo ay may mga problema sa puso o sa paghinga, ay isang mas matandang adulto o bata, o buntis.

GAWIN

- Manatili sa looban
- Pansinin ang mga lokal na abiso at suriin ang kalidad ng hangin (airnow.gov)
- Itakda ang A/C ng kotse sa recirculate (para mapanatili sa labas ang usok)
- Magtabi ng supply ng gamot at hindi napapanis o di nasisirang pagkain
- Gumamit ng angkop na pagkakasyang N-95 o P100 respirator kung lalabas ka at mausok. Hindi inaprubahan para sa mga bata sa ngayon.
- Maghanda sa paglabas kung ang mga level ng usok ay masyado mataas na



PANATILIHIN NA MALINIS ANG HANGIN

Isara ang mga bintana at pintuan. Isara ang fresh intake sa mga A/C unit. Kung masyado mainit sa iyong bahay, subukan na manuluyan sa mga kaibigan o kamag-anak.	Gumamit ng portable air cleaner na may HEPA filter na angkop ang laki para sa isang partikular na silid.

HUWAG

- ✗ Mag-prito o magpakulo, na maaaring magdagdag ng mga particle sa panloob na hangin
- ✗ Gumamit ng fireplace, mga gas log o de gas na kalan
- ✗ Maglaro o mag-ehersisyo sa labasan
- ✗ Manigarilyo sa looban
- ✗ Mag-vacuum, maaari nitong mapaikot ang alikabok

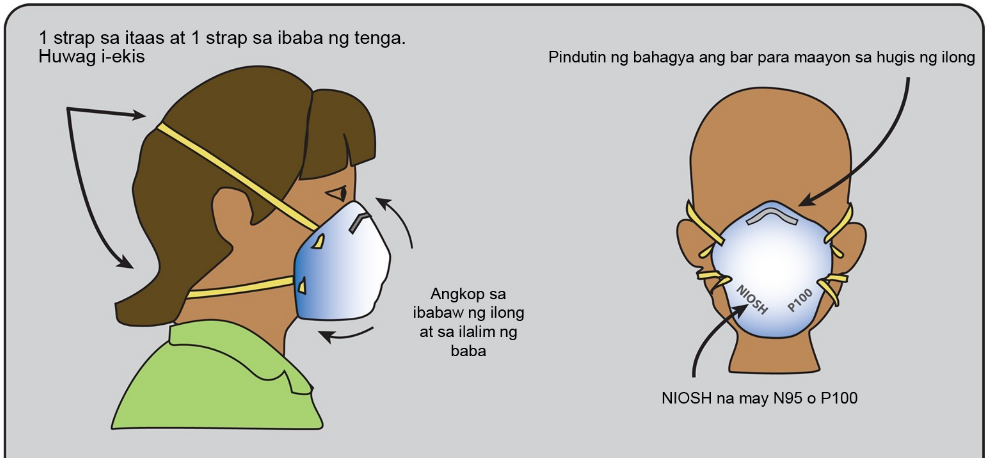
airnow.gov

EPA

Ang tamang respirator* at angkop na pagkakasya ay maaaring makabawas sa inyong pagkakalantad sa usok ng wildfire.

Basahan (basa o tuyo), mga papel na mask, at mga tisyu ay **HINDI** magfi-filter sa usok ng sunog (wildfire). Maghanap ng mga respirator (mask) na may markang NIOSH na may N95 o P100. Matatagpuan ang mga ito online, sa hardware, home repair, o mga drugstore.

* Ang mga respirator ay hindi ginawa para masuot sa mga bata. Ang mga balbas ay humahadlang sa wastong pagsusuot at binabawasan ang bisa nito.



Ang respirator ay dapat humuhupa habang ikaw ay humihinga papasok at walang nakakapasok sa hangin mula sa mga tabi.

Tanungin sa iyong doktor bago gamitin kung mayroon kayong mga problema sa kalusugan ng puso o baga.	Itapon ang mask kung marumi na ito o nahihirapan kang huminga.	Kung ikaw ay nahihilo o nasusuka, magpunta sa lugar na mas kaunti ang usok at humingi ng medikal na pansin.

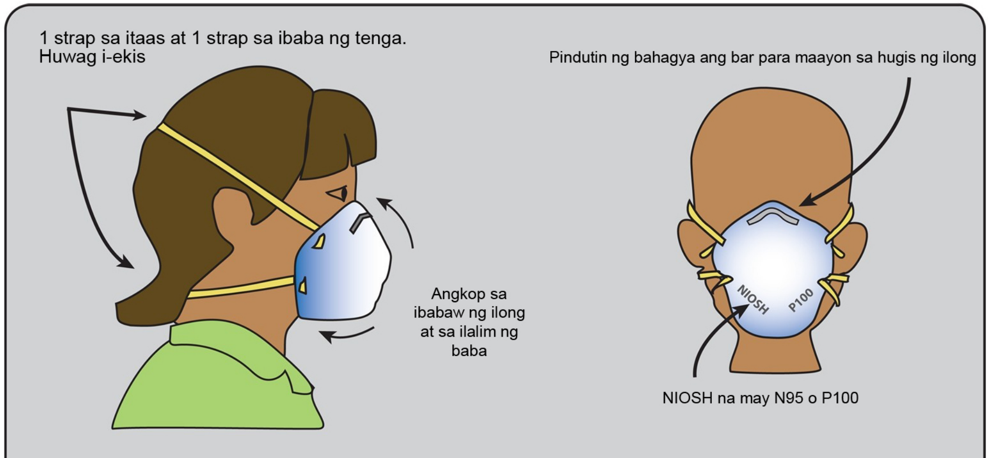
Gumamit lang ng respirator makalipas ng sumubok ng iba pang mas mabisang mga paraan para maiwasan ang usok. Kabilang doon ang pananatili sa looban at pagbabawas ng mga aktibidad. Kung kailan posible, ang mga nanganganib na tao ay dapat lumayo sa area na may usok.

EPA

Ang tamang respirator* at angkop na pagkakasya ay maaaring makabawas sa inyong pagkakalantad sa usok ng wildfire.

Basahan (basa o tuyo), mga papel na mask, at mga tisyu ay **HINDI** magfi-filter sa usok ng sunog (wildfire). Maghanap ng mga respirator (mask) na may markang NIOSH na may N95 o P100. Matatagpuan ang mga ito online, sa hardware, home repair, o mga drugstore.

* Ang mga respirator ay hindi ginawa para masuot sa mga bata. Ang mga balbas ay humahadlang sa wastong pagsusuot at binabawasan ang bisa nito.



Ang respirator ay dapat humuhupa habang ikaw ay humihinga papasok at walang nakakapasok sa hangin mula sa mga tabi.

Tanungin sa iyong doktor bago gamitin kung mayroon kayong mga problema sa kalusugan ng puso o baga.	Itapon ang mask kung marumi na ito o nahihirapan kang huminga.	Kung ikaw ay nahihilo o nasusuka, magpunta sa lugar na mas kaunti ang usok at humingi ng medikal na pansin.

Gumamit lang ng respirator makalipas ng sumubok ng iba pang mas mabisang mga paraan para maiwasan ang usok. Kabilang doon ang pananatili sa looban at pagbabawas ng mga aktibidad. Kung kailan posible, ang mga nanganganib na tao ay dapat lumayo sa area na may usok.

airnow.gov