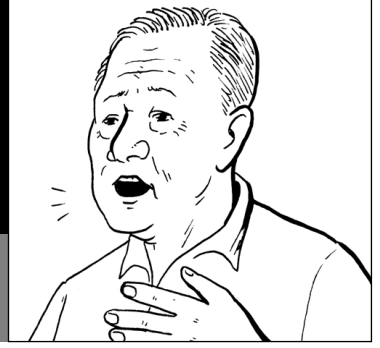


Ang usok mula sa sunog ay maaaring maging mapanganib para sa mga matatanda na 65 taon pataas

Sundin ang mga hakbang na ito upang maprotektahan ang iyong kalusugan



Palaging alamin ang kalidad ng hangin



Bumisita sa WA Smoke Blog (www.wasmoke.blogspot.com) para sa kasulukuyang kondisyon ng kalidad ng hangin at inaasahang lagay ng usok.

Bigyang-pansin ang lokal na balita para sa mga babala sa kalusugan at mga ulat tungkol sa kalidad ng hangin sa iyong lugar.

Iwasan ang mausok na hangin



Limitahan ang iyong oras sa labas, iwasan ang mga matifinding pisikal na gawain at panatiliing malinis ang hangin sa loob kapag ang antas ng usok ay "masama para sa mga sensitibong grupo," "masama," "lubhang masama," at "mapanganib."

Kung ikaw ay may kondisyon sa kalusugan, tulad ng mga sakit sa baga o puso, diyabetis, o ikaw ay nakaligtas mula sa stroke o mayroong sipon, sundin ang sumusunod na payo kapag ang antas ng usok ay "katamtaman."

Panatiliing malinis ang hangin sa loob



Isara ang mga bintana at pinto, bigyang-pansin ang init, at laging uminom ng tubig.

Gumamit ng mga bentilador o air conditioner (AC) kapag mainit, at i-set ang air conditioner sa recirculate. Kung wala kang AC at masyadong mainit para manatili sa bahay, pumunta sa lugar na may AC tulad ng mall o aklatan.

Huwag manigarilyo, gumamit ng mga kandila, o mag-vacuum.

Gumamit ng panglinis ng hangin na mayroong HEPA filter.

Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan



Kung mayroon kang mga sakit sa puso o baga at ang iyong mga sintomas ay lumalala kapay may usok, makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan. **Tumawag sa 911 kung ikaw o ibang tao ay may mga malalang sintomas—** tulad ng hirap sa paghinga.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang: www.doh.wa.gov/SmokeFromFires