

Ang pagkalantad sa usok mula sa sunog ay maaaring maging sanhi o magpalala ng mga problema sa kalusugan.

ALAMIN ANG MGA SINTOMAS

Kung mayroon kang **kondisyong pangkalusugan**, maaaring mapalala ng usok mula sa sunog ang iyong mga sintomas. Kapag ang antas ng usok ay mataas, maaari rin magkaroon ng mga sintomas o mga problema sa kalusugan ang mga malulusog na tao.

Ang mga sintomas ay maaaring mga hindi malubhang iritasyon hanggang sa mga nakakamatay na komplikasyon, kabilang ang:

Kasama sa mga kondisyong pangkalusugan ang:

- Hika
- COPD
- Diyabetis
- Mga sakit sa puso o бага
- Mga sakit sa paghinga
- Sipun
- Mga nakaligtas sa stroke



Pananakit ng lalamunan



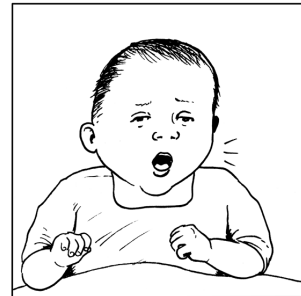
Sakit sa ulo



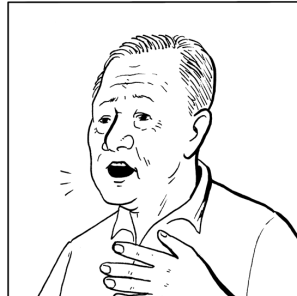
Mga mahapding mata



Pag-ubo



Paghingasing



Paghingal



Pananakit ng dibdib



Kung mayroon kang mga hindi malubhang iritasyon sundin ang mga hakbang upang maprotektahan ang iyong kalusugan. Limitahan ang iyong oras sa labas, iwasan ang mga matitinding pisikal na gawain at panatilihin malinis ang hangin sa loob

Tumawag sa 911 para sa tulong sa emergency kung ang mga sintomas ay malala tulad ng paghingal o pananakit ng dibdib.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano manatiling malusog at ligtas, bisitahin ang page ng Smoke From Fires (Usok Mula sa Sunog) ng Washington State Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington):

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires

Nakatuon ang DOH sa pagbibigay sa mga customer ng mga form at publikasyon sa mga angkop na alternatibong format. Maaaring humiling sa pamamagitan ng pagtawag sa **800-525-0127** o pag-email sa **civil.rights@doh.wa.gov**. Para sa mga gumagamit ng TTY tumawag sa 711.