

Handa ka ba sa wildfire?

Protektahan ang mga baga mo kapag may wildfire

- Manatili sa loob at panatiliin ang mga bintana, pintuan at fireplace damper nang nakasara. Maglagay ng mga mamasa-masang tuwalya sa ilalim ng pintuan.
- Gumamit ng mga air conditioner o air cleaner para i-filter ang mapanganib na smoke particle.
- Kung kailangan kang lumabas, magsuot ng tamang mask (N95 o N100 filter) at siguruhin na kasya ito.
- Itaas ang bintana ng kotse mo kapag nagbibiyaha at ilagay ang vent ng kotse mo sa “recirculate” setting.
- Kung may sakit ka sa baga, magplano na ngayon sa doktor mo at matmatyag para sa mga sintomas.
- Suriin ang pang-araw-araw na Air Quality Index (AQI) bago lumabas (tingnan sa likod).



Pag-unawa sa Air Quality Index (AQI)

Pinapaliwanag ng chart sa ibaba ang magkakaibang lebel ng kalidad ng hangin at ang potensiyal na epekto sa kalusugan. **Ang pagkakaalam sa pang-araw-araw na aqi ay makakaprotekta sa kalusugan ng baga mo!**

MGA LABEL NG AIR QUALITY INDEX NA ALALAHANIN SA KALUSUGAN	NUMERONG HALAGA	KAHULUGAN
Mabuti	0 hanggang 50	Ang kalidad ng hangin ay tinuturing na satisfactory, at ang polusyon sa hangin ay kakaunti o walang bantang peligro.
Katamtaman	51 hanggang 100	Katanggap-tanggap ang kalidad ng hangin; subalit, ang mga taong kakaiba ang pagkasensitibo sa polusyon sa hangin ay maaaring nasa peligro.
Hindi Mabuti sa Kalusugan sa Mga Sensitibong Pangkat	101 hanggang 150	Ang mga miyembro ng sensitibong pangkat ay maaaring makaranas ng mga epekto sa kalusugan. Ang pangkalahatang publiko ay hindi malaman ng maaapektuhan.
Hindi Mabuti sa Kalusugan	151 hanggang 200	Ang lahat ay maaaring makaranas ng mga epekto sa kalusugan. Limitahin ang pangmatagalan o matinding aktibidad sa labas.
Napakasama ng Kalusugan	201 hanggang 300	Alerto sa kalusugan: Iwasan ang pangmatagalan o matinding panlabas na aktibidad. Ang lahat ay maaaring makaranas na mga mas malalang epektong pangkalusugan.
Mapanganib	301 hanggang 500	Mga babalang pangkalusugan o mga pang-emergency na kundisyon. Lahat ay dapat manatili sa loob at gawin lahat ng pag-iingat.

Kasama sa mga sensitibong pangkat ang mga taong may sakit sa baga o sakit sa puso, mga bata, mga mas matandang adult at mga tao na aktibo sa labas.

Suriin ang lebel ng AQI sa kapitbahayan niyo araw-araw sa airnow.gov