Ang usok mula sa sunog ay maaaring maging mapanganib para sa lahat

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

Ang mga taong may kondisyon sa kalusugan, tulad ng mga sakit sa baga o puso, diyabetis, mga nakaligtas sa stroke o may sipon, ay dapat maglimita ng kanilang oras sa labas, iwasan ang mga matitinding pisikal na gawain at panatilihing malinis ang hangin sa loob kapag ang antas ng usok ay "katamtaman."

Ang mga sanggol, bata, mga matatanda na 65 taon pataas, at mga buntis ay dapat sumunod sa payo na ito kung ang antas ng usok ay "masama para sa mga sensitibong grupo."

Dapat gawin ito ng **lahat** kung ang antas ng usok ay "masama para sa lahat."

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

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.

Washington State Department of Health
DOH 334-424 Tagalog