

# Mga FAQ

## Usok mula sa Wildfire (Malaking Sunog sa Kagubatan) at ang Iyong Kalusugan

### Mga Madalas Itanong Kabilang ang Pagwas sa COVID-19



#### 1. Paano ko matututunan ang tungkol sa kasalukuyang kalidad ng hangin?

Ang mga wildfire na nasa malapit ay maaaring makaapekto sa iyong hangin. Bumisita sa [www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) o [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) para sa kasalukuyang impormasyon sa kalidad ng hangin. Ang Air Quality Index (AQI, Indise sa Kalidad ng Hangin) ay gumagamit ng mga kulay upang ipaalam ang mga inirerekomendang aksyon (tingnan ang talahanayan). Madalas na tingnan dahil maaaring mabilis magbago ang mga kondisyon.

#### 2. Paano ko mapoprotektahan ang aking kalusugan sa mga araw na mausok?

- **Manatili sa loob ng tahanan** kung saan sarado ang mga pinto at bintana. Iset ang A/C sa bahay o sasakyan para magkaroon ng sirkulasyon ng hangin.
- **Laging uminom ng tubig.**
- **Panatiliing presko ang pakiramdam** Dampian ng mga basang tuwalya sa mga kamay, mukha at paa, o maligo at magpalamig gamit ang bentilador. Tingnan ang aming [Gabay sa Heat Pocket](#) para sa tips. Kung hindi mo magawang magpalamig, pumunta sa isang [Cooling Center \(lugar kung saan makakapagpalamig\)](#). Mag-ingat sa mga [palatandaan ng sakit na hatid ng inhi](#) kabilang ang pananakit ng ulo, pagkahilo o pagkaduwal.

- **Limitahan ang pisikal na aktibidad sa labas** gaya ng pagtakbo, pagbibisikleta, pisikal na trabaho at sports.
- **Panatiliing malinis ang hangin sa loob ng tahanan.** Iwasan ang pagsisindi ng mga kandila, pagbubacuum, o paggamit ng kalan, fireplace (apuyan), produktong tabako o mga aerosol na spray. Lumikha ng [malinis na silid](#) na may nakasarang mga bintana at pinto. Gumamit ng portable air cleaner (mabibitbit na panlinis ng hangin) kung posible.
- **Bumisita sa [Cleaner Air Center \(Sentro para sa Mas Malinis na Hangin\)](#)** kung kailangan.
- **Lumikha ng isang [planong pangemerhensiya](#)** kasama ang iyong sambahayan o mga kapitbahay. Mag-sign up para sa [ACAAlert.org](http://ACAAlert.org) Maging handa sa paglikas.

Antas ng Air Quality Index para sa Pag-aalala sa Kalusugan	Mga Rekomendasyon
Mabuti (0 hanggang 50)	Walang inaasahang epekto sa kalusugan
Katamtaman (51 hanggang 100)	Ang mga taong hindi pangkaraniwan ang pagiging sensitibo ay dapat isaalang-alang ang matagal na pananatili sa labas
Hindi Mabuti sa Kalusugan para sa mga Sensitibong Grupo (101 hanggang 150)	Manatili sa loob ng tahanan kung ikaw ay: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nagbubuntis</li> <li>• isang sanggol o paslit na bata</li> <li>• matanda</li> <li>• may hika o iba pang suliranin sa paghinga o sakit sa puso</li> <li>• nagagambala ng usok</li> </ul>
Hindi Mabuti sa Kalusugan (151 hanggang 200)	Lahat, lalo na ang mga bata, ay dapat limitahan ang matagal na mga aktibidad sa labas
Lubhang Hindi Mabuti sa Kalusugan (201 hanggang 300)	Lahat, lalo na ang mga bata, ay dapat limitahan ang matagal na mga aktibidad sa labas

- Kung lumala ang kondisyon ng iyong kalusugan, makipag-ugnay sa iyong health care provider (tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan).

#### 3. Maaari bang mabawasan ng mga mask at pantakip sa mukha ang pagkahantad sa usok?

Ang pinakamabuting paraan upang maprotektahan ang sarili mula sa COVID-19 at mas amang kalidad ng hangin ay manatili sa loob ng tahanan. Ang mga bandana, tela at surgical mask ay hindi pumuprotekta sa usok, ngunit pumuprotekta sa COVID-19. Ipagamit ang mga N95 mas sa mga healthcare worker (manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan), maliban kung wala kang opsyon yong manatili sa loob ng tahanan.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

**Colleen Chawla**- Agency Director  
**Kimi Watkins-Tartt** – Director  
**Nicholas Moss, MD**- Interim Health Officer

#### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



#### 4. Sino ang pinakananganganib sa usok mula sa wildfire?

Ang mga bata, matatanda at mga nagbubuntis o may mga kondisyon sa paghinga o puso ay partikular na naaapektuhan. Ang mga grupong ito ay dapat na mas lalong mabigat upang maiwasan ang maruming hangin.

#### 5. Paano pa higit na mapoprotektahan ng mga populasyong nanganganib ang kanilang mga sarili?

Ang mga may kondisyon sa paghinga o puso ay dapat lumikha ng isang plano kasama ang kanilang doktor sa pagharap sa sitwasyong may usok.

Magtabi ng gamot na pandalawang linggo upang maiwasan ang paglabas sa hanging mausok.

Ang sinumang nakakaranas ng pagbo, pangangapos ng hininga, o iba pang mga sintomas na mukhang nauugnay sa usok ay dapat makipagugnay sa kanilang doktor.

Isaalangalang ang pagalis sa apektadong lugar kung sakaling tumagal ang mabigat na usok.

#### 6. Ano ang ilan sa mga epekto sa kalusugan ng usok mula sa wildfire?

Ang usok ay naglalaman ng maliliit na partikulang maaaring makaapekto sa mga baga at puso kapag hininga ito nang malalim. Maaaring mairita ng usok ang mga mata at daluyan ng hangin, na nagdudulot ng ubo, tuyong makating lalamunan, tumutulong sipon, plema, humuhuning paghinga, at kahirapang huminga. Maaari nitong maapektuhan ang kakayahan ng katawang tanggalin ang pollen at bakterya mula sa mga baga. Maaaring palubhain ng usok ang dati nang sakit sa puso at baga. Ang dumaming partikula sa hangin ay maaaring magdulot ng humuhuning paghinga sa mga may asthma, emphysema, at COPD.

#### 7. Paano naiiba ang mga sintomas mula sa pagkahantad sa usok mgasintomas ng COVID-19?

Kung ikaw at nakakaranas ng mga sintomas na hindi nauugnay sa pagkahantad sa usok gaya ng lagnat o ginaw, pananakit ng kalamnan o katawan, o pagtatae, [Self-Checker \(Pagsiyasat sa Sarili\)](#) ng CDC para sa COVID-19 ay maaaring makatulong sa pagalam kung kailangan ang mas higit na pagtatasa o pagsusuri para sa COVID-19. Kung nakakaranas ka ng [malulubhang sintomas](#) gaya ng kahirapan sa paghinga o pananakit ng dibdib, tumawag sa 911.

#### 8. Paano ko mapfilter ang hangin sa aking tahanan?

Kahit walang nakfilter na hangin, ang pananatili sa loob ng tahanan ay ang pinakamabuting paraan upang mabawasan ang pagkahantad sa usok. Para [filter ang hangin](#), isaalang alang ang portable na [HEPA](#) air purifier (siguraduhing hindi ito lumilikha ng ozone) o isang [MERV 13](#) o mas [malaking filter](#) para sa iyong HVAC system.

#### 9. Dapat ko bang lisanin ang aking tahanan para sa mas malinis na hangin?

Ang pinakamahasag na paraan para maiwasan ang pagkahantad sa usok at COVID-19 ay manatili sa loob ng tahanan. Sundin ang mga suhestiyon sa FAQ na ito para sa mas malinis na hangin sa loob ng tahanan.

Lumikha ang County ng Alameda ng isang [pagpapakukunan para sa Cleaner Air Center](#). Pumunta sa lokasyong may mas malinis na hangin kung hindi mo maisara ang iyong tahanan o kung may usok sa panahong mainit at hindi ka maaaring manatili sa tahanan.

Kung lilisanin mo ang iyong tahanan, siguraduhing isinasagawa mo ang pisikal na pagdidistansya, tinatakap ang ubo, hinuhugasan ang iyong mga kamay nang madalas, at maging nagsusuot ng mga pantakip sa mukha upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

**Colleen Chawla**– Agency Director  
**Kimi Watkins-Tartt** – Director  
**Nicholas Moss, MD**– Interim Health Officer

#### Contact

Public Health Department :  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)