



#### Paano ko malalaman ang tungkol sa kasalukuyang kalidad ng hangin?

Maaaring makaapekto sa iyong hangin ang mga wildfire sa malapit. Bisitahin ang [www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) o [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) para sa kasalukuyang impormasyon ng kalidad ng hangin. Ang Index ng Kalidad ng Hangin (Air Quality Index, AQI) ay isang sistemang ng code na may mga kulay na ginagamit para ipaliwanag kung ano ang dapat gawin sa iba't ibang lebel ng kalidad ng hangin (tingnan ang talahanayan) at sinasabi ang mga inirerekomendang aksyon (tingnan ang talahanayan). Maaaring mabilis na magbago ang mga kondisyon kaya madalas na tingnan ang AQI.

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

- **Manatili sa loob ng bahay** at isara ang mga pinto at bintana. I-set ang A/C sa bahay o sasakyan para muling paikutin ang hangin.
- **Uminom palagi ng tubig.**
- **Magpalamig.** Maglagay ng mamasa-masang mga tuwalya sa ibabaw ng mga kamay, mukha at mga paa, o magpalamig gamit ang isang bentilador. Tingnan ang aming [Maliit na Gabay tungkol sa Init \(Heat Pocket Guide\)](#) para sa mga tip. Kung hindi mo magagawang magpalamig, pumunta sa isang [Sentro para Magpalamig \(Cooling Center\)](#). Subaybayan ang [mga palatandaan ng sakit dahil sa init](#), kasama ang sakit ng ulo, pagkahilo o nasusuka.
- **Limitahan ang ehersisyo sa labas kapag hindi maganda ang hangin.** O pumili ng mga aktibidad na hindi masyadong mabigat para mabawasan ang pagkaka-expose sa usok

#### Makakatulong ba ang mga panakip sa mukha na mabawasan ang pagkaka-expose sa usok?

Ang tela at mga surgical mask ay nagbibigay ng napakakaunting proteksyon sa usok na mula sa wildfire. Alamin pa ang tungkol sa kasalukuyang [gabay sa mga panakip sa mukha](#).

- **Panatilihiing malinis ang hangin sa loob ng bahay.** Iwasang magsindi ng mga kandila, gumamit ng kalan, magsindi ng mga tsimineya, o gumamit ng mga aerosol na spray. Gumawa ng “[malinis na kuwarto](#)”, isang kuwarto sa bahay na sarado at sarado rin ang mga bintana at pinto. Gumamit ng portable na panlinis ng hangin/purifier kung maaari.
- **Bisitahin ang isang [Sentro na May Mas Malinis na Hangin \(Cleaner Air Center\)](#)** kung kinakailangan.
- **Gumawa ng isang [planong pang-emergency](#)** kasama ng iyong sambahayan o mga kapit-bahay. Mag-sign up para sa [ACAAlert.org](http://ACAAlert.org). Maghanda para lumikas.

### Index ng Kalidad ng Hangin

| Mga Lebel ng Alalahanin sa Kalusugan        | Mga Rekomendasyon   |
|---|---|
| Good (0 to 50)                              | No health impacts expected  |
| Moderate (51 to 100)                        | Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion  |
| Unhealthy for Sensitive Groups (101 to 150) | Stay indoors if you: <ul style="list-style-type: none"> <li>• are pregnant</li> <li>• are an infant or young child</li> <li>• are elderly</li> <li>• have asthma or other breathing issues or heart disease</li> <li>• are bothered by smoke</li> </ul> |
| Unhealthy (151 to 200)                      | Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.   |
| Very Unhealthy (201 to 300)                 | Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.   |



#### Contact



### Sino ang pinaka nanganganib mula sa hindi magandang hangin?

Ang ilang tao ay mas malamang na magkasakit mula sa hindi magandang hangin, kabilang ang:

- Mga bata na mas bata sa edad na 18 taon
- Mga nasa hustong gulang na may edad na 65 taon o mas matanda
- Mga babaeng nagdadalang-tao
- Mga taong may mga hindi gumagaling na kondisyon sa kalusugan,
- Mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan o nagtatrabaho sa labas

### Paano mapoprotektahan ng mga populasyong nanganganib ang kanilang mga sarili?

- Ang mga taong may mga kondisyon sa paghinga o puso ay dapat gumawa ng plano kasama ng kanilang doktor para sa dapat gawin kung maging hindi maganda ang hangin sa kanilang lugar
- Maghanda ng gamot na tatagal ng ilang linggo para maiwasan ang paglabas sa hindi magandang hangin
- Ang sinumang may ubo, kinakapos ng paghinga, o iba pang mga sintomas na mukhang nauugnay sa hindi magandang hangin ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang doktor.

### Ano ang ilan sa mga epekto sa kalusugan ng usok mula sa wildfire at hindi magandang kalidad ng hangin?

Ang usok ay may maliliit na bagay (particle) na maaaring makaapekto sa mga baga at puso kapag nalanghap nang malalim. Maaaring makairita ang usok sa mga mata at daanan ng hangin, na nagdudulot ng ubo, tuyo at makating lalamunan, tumutulung sipon, nadagdagang plema, sumisipol na pag-ubo, at kahirapan sa paghinga.

Maaaring mapalala ng usok at hindi magandang hangin ang mga sintomas ng dati nang sakit sa puso at baga. Ang maraming maliliit na bagay mula sa usok (particulate matter) ay maaaring magpasimula ng sumisipol na pag-ubo sa mga nakakaranas ng hika, emphysema, at COPD.

### Paano naiiba ang mga sintomas ng pagkaka-expose sa usok mula sa [mga sintomas ng COVID-19](#)?

Ang ilan sa mga sintomas ay pareho, tulad ng ubo o kahirapan sa paghinga, at ang ilan ay iba. Kung nakakaranas ka ng mga sintomas na tulad ng lagnat o panginginig, mga pananakit ng kalamnan o katawan, o pagtatae, makakatulong ang [Pansuri sa Sarili \(Self-Checker\)](#) na malaman kung kinakailangan ng karagdagang pagsusuri o pag-test para sa [COVID-19. Kung makakaranas ka ng matitinding sintomas, tulad ng kahirapan sa paghinga o](#) pananakit ng dibdib, tumawag sa 911.

### Paano ko masasala ang hangin sa aking bahay?

Kahit walang nasalang hangin, ang pananatili sa loob ng bahay ay ang pinakamagandang paraan para mabawasan ang pagkaka-expose sa usok. Para masala ang hangin, pag-isipang gumamit ng portable na purifier ng hangin na ayon sa [HEPA](#) (siguruhing hindi ito gumagawa ng ozone) o [MERV 13 o mas malaking filter](#) para sa iyong HVAC (pagkondisyon ng hangin) na sistema.

### Saan ako maaaring pumunta kung hindi maganda ang hangin sa aking bahay?

Kung hindi maganda ang hangin sa iyong lugar sa loob ng mahigit sa ilang araw, pag-isipang umalis sa apektadong lugar o manatili sa isang sentro na may malinis na hangin. **Ang Mga Sentro na May Mas Malinis na Hangin (Cleaner Air Centers)** ay mga pasilidad tulad ng mga sentro sa komunidad o aklatan na may mga sistema ng panala sa hangin, kung saan maaaring pumunta ang publiko para maka-access ng malinis na hangin sa loob. **Ang Mga Sentro para Magpalamig (Cooling Centers)** ay mga pasilidad na nagbibigay ng isang lugar para magpalamig sa panahon ng heat wave.

Ang ilang sentro ay maaari ring magbigay ng ibang [mga mapagkukunan para sa mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan](#). Kung aalis ka ng iyong bahay para pumunta sa isang Sentro na May Mas Malinis na Hangin o Sentro para Magpalamig, pakisundan ang mga sumusunod na pag-iingat para sa COVID-19, kasama ang pagsusuot ng panakit sa mukha.



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)