

Paglilinis Pagkatapos ng Sunog – Mga Madalas Itanong

Enero 15, 2025

ENVIRONMENTAL HEALTH

KALUSUGAN NG KAPALIGIRAN



Ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan, Sangay ng Kalusugan ng Kapaligiran ng County ng Los Angeles, ay narito para magbigay ng gabay at suporta habang nagre-recover ka mula sa sunog. Mangyaring tandaan. Kahit na wala na ang sunog, mayroon pa ring mga panganib, at kailangan pa rin ang mga pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan mo, ng iyong pamilya, at ng iyong komunidad. Ang mga sumusunod ang mga madalas tanong at sagot para tulungan ka sa iyong mga pagsisikap sa paglilinis.

1. Ano ang dapat kong suotin kapag babalik ako sa apektadong lugar para suriin at linisin ang pag-aari ko?

Magsuot ng wastong pamproteksyong kagamitan, lubos na inirerekomenda, kasama ang:

- N95 o P100 na respirator mask: Sinasala mula sa hangin na nilalanghap mo ang mga nakakapinsalang partikulo mula sa mga sunog.
- Guwantes: Pinoprotekahan ang mga kamay mula sa sugat at nakakapinsalang abo, alikabok, dumi, at kemikal sa panahon ng pag-iinspeksyon at paglilinis.
- Damit na may mahahabang manggas at mahabang pantalon: Pinoprotektahan ang mga braso at binti mula sa abo, alikabok, dumi, matutulis na bagay, at iba pang posibleng panganib.
- Matibay na closed-toe na sapatos: Pinapanatiling ligtas ang mga paa mula sa mga basura, matutulis na bagay, at iba pang posibleng panganib.
- Mga Pangkaligtasang Google: Pinoprotektahan ang mata mula sa nakapipinsalang abo, alikabok, at dumi na maaaring mabulabog sa pag-iinspeksyon at paglilinis.

2. Puwede ba akong gumamit ng basang tela para takpan ang ilong at bibig ko sa halip na gumamit ng respirator mask habang naglilinis?

Hindi inirerekomenda ang **paggamit ng basang tela**, sa halip na respirator mask. Hindi kasingbisa ng respirator mask ang basang tela. Puwede nitong hadlangan ang mas malalaking partikulo, pero hindi ka mapoprotektahan nito mula sa maliliit na partikulong nagmumula sa usok at nabubulabog na abo. Gumamit ng N-95 o P-100 na respirator mask na maayos ang sukat at walang puwang sa mga gilid para sa mas mahusay na proteksyon.

3. Amoy-usok pa rin ang mga damit ko kahit na nilabhan ko na ito. Ligtas bang suotin ang mga ito?

Puwedeng nakakairita at nakakapinsala ang **mga damit na amoy-usok pa rin**, lalo na sa mga mayroong problema sa puso at baga. Labhang muli ang mga damit gamit ang mabisang detergent o espesyal na pang-alis ng amoy. Bago labhan ang mga iyong mga damit at habang nakasuot ka ng wastong pamproteksyong kagamitan, dahan-dahang pagpagin ang anumang uling at abo at ilagay ito sa bag ng basurahan para hindi ito kumalat sa hangin. Doblehin ang bag at itali ang bag ng basurahan para maiwasang mabulabog ang uling at abo kapag tinatangalan ng laman ang basurahan.

4. Gaano kadelikado na manatili sa bahay ko kung may abo/usok sa loob mula sa mga crack sa mga bintana at pintuan (maraming bahay ang luma na at hindi maayos ang pagkakaselyo)?

Mga Bahay na may Abo/Amoy ng Usok sa Loob. Kahit na hindi direktang napinsala ang iyong bahay, ang pananatili sa bahay na may abo, uling, at usok ay puwedeng maging mapanganib sa kalusugan, lalo na sa mga indibidwal na may problema sa paghinga, bata, at nakatatanda. Ang mga panganib ay nagmumula sa maliliit na partikulo at nakakalasang kemikal na puwedeng manatili sa hangin at sa ibabaw ng mga kagamitan. Ang mga sumusunod ay mga pangunahing rekomendasyon para bawasan ang mga panganib na iyon:

- I-ventilate ang Hangin sa Loob:** Buksan ang mga bintana at pintuan para palabasin ang hangin mula sa loob pagbalik mo sa unang pagkakataon, pero gawin lang ito kapag maganda na ang kalidad ng hangin sa labas. Kung maraming abo at basura sa labas ng iyong bahay, pag-isipang palabasin ang hangin mula sa iyong bahay kapag nalinis na ang mga basura, at i-filter muna ang hangin sa loob (tingnan sa ibaba).
- I-filter ang Hangin:**
 - Gumamit ng mga portable na purifier/panlinis ng hangin na may HEPA at mas mainam kung charcoal filter para makatulong sa pagsala ng mga partikulo ng usok at pagpapabuti ng kalidad ng hangin sa loob.
 - Kung mayroon kang central HVAC system, isaalang-alang ang paglilinis ng iyong mga HVAC duct. Palitan ang HVAC filter ng high-efficiency na HVAC filter para mas marami ang masala, pumili ng may MERV 13 rating, o may rating na kasingtaas ng kaya ng iyong system fan at slot ng fliter. Patakbuhin ang fan ng system at ilagay ito sa recirculation mode nang madalas hangga't maaari para makuha ang maliliit na partikulo. Palitan ang mga filter dahil puwede itong mabarahan o nang kada buwan sa loob ng

hanggang isang taon hanggang sa malinis na ang kapaligiran.

- c. **Maglinis nang maiigi:** Gumamit ng wastong pamprotektang kagamitan gaya ng inilarawan sa itaas. Inirekomenda ang mga sumusunod para maiwasan na mabulabog ang mga nakapipinsalang abo at partikulo.
 1. **Magwalis:** Dahan-dahang walisin ang sahig, at dahan-dahang ilagay ang mga winalis sa mga plastik na bag ng basurahan para maiwasan na maikalat pa ang mga ito. Itali ang bag ng basurahan, na mas mainam kung doble ang bag, para maiwasan na maikalat ang laman ito sa hangin kapag tinatanggalan ng laman ang basurahan.
 2. **Mag-vacuum:** Mag-vacuum nang may HEPA filter para makuha ang maliliit na partikulo sa sahig.
 3. **Mag-mop:** Sunod, mag-mop nang basa pagkatapos para maalis ang mga nakapipinsalang abo, uling, at alikabok mula sa sahig.
 4. **Magpunas:** Magpunas gamit ang wet wipe para epektibong maalis ang mga natitirang abo, alikabok, at uling mula sa matitigas na ibabaw tulad ng mga windowsill, countertop, at muwebles na hindi sumisipsip ng hangin o tubig.
 5. **Hugasan o itapon:** Hugasan o itapon ang mga bagay na sumisipsip ng tubig o hangin tulad ng mga lino at carpet.
 6. **Magdisimpekta (Opsyonal):** Kung gusto mo, gumamit ng solusyon ng bleach at tubig para idisimpekta ang lugar.
 7. **Mahalaga:** *Palaging basahin ang label sa lalagyan ng bleach para sa tamang ratio sa pag-dilute at mga tagubilin pangkaligtasan*
- d. **Bawasan ang Panganib na Makapasok sa Bahay ang Abo, Alikabok, o Usok mula sa Labas:** Tiyaking nakasara ang lahat ng bintana at pintuan para mabawasan ang panganib na makapasok sa bahay ang abo, alikabok, o usok. Gumamit ng painter's tape, duct tape, mga basahan, o mga tela para takpan ang anumang butas sa paligid ng pintuan o bintana para mabawasan ang pagpasok ng usok.
- e. **Madalas na hugasan ang mga kamay at laruan:** Para mabawasan na mailipat mula sa kamay patungong bibig ang alikabok o lupa na kontaminado ng uling, hugasan ang mga kamay ng mga anak mo pagkatapos maglaro sa labas, bago kumain, at bago matulog. Regular na hugasan ang mga laruan nila.
- f. **Pagbawalang maglaro sa labas ang mga bata:** Huwag payagan ang paglalaro sa labas hanggang sa malinis na ang kapaligiran.
- g. **Bawasan ang pagpasok ng uling sa iyong bahay:** Hubarin ang mga sapatos bago pumasok sa bahay mo. Isaalang-alang ang paglalagay ng mga "sticky mat" sa bawat pasukan para makuha ang alikabok, dumi, at iba pang maliliit na partikulo mula sa ilalim ng mga sapatos.
- h. **Iwasang ilabas nang matagal ang mga alagang hayop:** Limitahan ang pananatili sa labas at panatilihin silang malinis. Puwedeng magdala ng uling ang mga alagang hayop mula sa labas papunta sa loob ng bahay.
- i. **Hubarin at labhan ang mga damit:** Hubarin ang damit na isinuot mo sa panahon ng paglilinis at bago ka pumasok sa bahay pagkatapos magtrabaho sa labas. Ilagay ang mga ito sa nakaselyong plastik na bag para hiwalay itong malabahan.
- j. **Mag-shower kung Kinakailangan:** Makakatulong ang pag-shower na maalis ang anumang partikulo mula sa balat at buhok.
- k. **Subaybayan ang Kalusugan Mo:** Obserbahan ang mga sintomas na tulad ng pag-ubo, kahirapan sa paghinga, pananakit ng ulo, di-karaniwang pagkapagod, iritasyon sa mata at lalamunan, tumutulong sipon o iritasyong sinusitis, o pananakit ng dibdib. Humingi ng medikal na atensyon kung tuloy-tuloy o lumala ang mga sintomas, lalo na kung may kasalukuyan kang mga kondisyon, kumonsulta sa provider ng pangangalagang pangkalusugan. Para sa anumang alalahang nagbabanta sa buhay, tumawag sa 911.

5. Ano ang ibig sabihin ng iba't ibang panukala sa kontaminasyon ng tubig at ano ang gagawin ko kung nakaligo ako gamit ang tubig na ngayon ko lang nalamang hindi ko dapat gamitin?

Mga Abiso/Payo tungkol sa Tubig. Magtanong sa iyong lokal na departamento ng tubig para malaman kung may inilabas sa lugar mo na Karaniwang Panukala, Abiso o Payo sa Kontaminasyon ng Tubig. Palaging sumunod sa mga tagubilin na inilalabas ng iyong lokal na departamento para mabawasan ang mga panganib sa kalusugan. Narito ang mga pangunahing uri ng panukala:

1. **Abiso sa Pagpapakulo ng Tubig:** Maaaring kontaminado ng mga pathogen (hal., bacteria, mga virus, at parasito) ang tubig Pakuluan ang tubig para mapatay ang bacteria, mga virus, o parasito bago ito inumin, gamitin sa pagluluto o sa pagsisipilyo. Mag-ingat kapag pinapaliguan ang mga sanggol at maliit na bata. Isaalang-alang ang paggamit ng pinakuluan (at pinalamig) o ng nakaboteng tubig para sa pagpapaligo sa kanila o pagbibigay sa kanila ng sponge bath para bawasan ang pagkakataon nilang makalunok ng tubig.
2. **Abiso sa Hindi Pag-inom:** Posibleng may mga kemikal, heavy metal, o iba pang nagpaparumi ang tubig. Hindi ito ligtas na inumin, gamitin sa pagluluto o sa pagsisipilyo kahit pa pakuluan ito. Puwede itong ipanligo maliban kung ipagbawal din ito.
3. **Abiso sa Hindi Pagpapakulo:** Naglalaman ang tubig ng mga kemikal o toxin na puwedeng makapinsala sa balat at sa iyo kapag pinakuluan.
4. **Panukala sa Hindi Paggamit:** Hindi ligtas ang tubig sa kahit anong paggamit, kabilang ang pag-inom, pagluluto, o paghugas. Ito ang pinakamatinding pagababawal.

Kung naligo ka gamit ang tubig na nasa ilalim ng payong "**Bawal Gamitin**" o "**Bawal Inumin**", magbanlaw kaagad gamit ang nakobote o kumpirmadong ligtas na tubig at subaybayan ang kalusugan mo. Kung may kontaminasyong kemikal, makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o tagakontrol ng lason para sa gabay.

6. Kailan ko dapat tawagan ang doktor ko kung nakakaranas ako ng iritasyon dahil sa mga gawain sa paglilinis?

Hindi Maganda ang Pakiramdam habang Naglilinis. Itigil kaagad ang paglilinis at makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaranas ka ng tuloy-tuloy na iritasyon, kahirapan sa paghinga, o iba pang sintomas na malala o nagbabanta sa buhay

tulad ng pagkahilo, matinding kahirapan sa paghinga, tuloy-tuloy na pananakit ng dibdib, at iba pa.

7. Ligtas ba sa mga bata na umuwi pagkatapos alisin ang mga panukala kung mayroon pa ring abo/basura sa labas?

Pag-uwi ng Mga Bata. Kung mayroon pa ring abo o basura sa labas, ipinapayong iiwas sa lahat ng lugar sa labas ang mga bata hanggang sa matapos na ang masusing paglilinis. Mas sensitibo ang kanilang sistema ng paghinga sa pagkakalantad sa abo at uling at puwede itong makapinsala. Para mapabuti at protektahan ang kalidad ng hangin sa loob:

a. I-filter ang Hangin:

- Gumamit ng mga portable na purifier/panlinis ng hangin na may HEPA at mas mainam kung charcoal filter para makatulong sa pagsala ng mga partikulo ng usok at pagpapabuti ng kalidad ng hangin sa loob.
- Kung mayroon kang central HVAC system, isaalang-alang ang paglilinis ng iyong mga HVAC duct. Palitan ang HVAC filter ng high-efficiency na HVAC filter para mas marami ang masala, pumili ng may MERV 13 rating, o may rating na kasingtaas ng kaya ng iyong system fan at slot ng fliter. Patakbuhin ang fan ng system at ilagay ito sa recirculation mode nang madalas hangga't maaari para makuha ang maliliit na partikulo. Palitan ang mga filter dahil puwede itong mabarahan o nang kada buwan sa loob ng hanggang isang taon hanggang sa malinis na ang kapaligiran.

b. Bawasan ang Panganib na Makapasok sa Bahay ang Abo, Alikabok, o Usok mula sa Labas: Tiyaking nakasara ang lahat ng bintana at pintuan para mabawasan ang panganib na makapasok sa bahay ang abo, alikabok, o usok.

c. Takpan ang Mga Butas: Gumamit ng painter's tape, duct tape, mga basahan, o mga tela para takpan ang anumang butas sa paligid ng pintuan o bintana para mabawasan ang pagpasok ng usok.

8. Paano ko lilinisin ang bakuran o patio ko na punong-puno ng kalat, kung kailangang magtipid ng tubig?

Paglilinis ng Bakuran Mo. Palaging gumamit ng Personal na Pamprotektang Kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE) gaya ng guwantes, mga naitatapong N-95 mask na maayos ang sukat at walang puwang sa mga gilid, pangkaligtasang goggle, guwantes, matibay na closed-toe na sapatos, at damit na mahahaba ang manggas at pantalon. Para sa paglilinis ng bakuran o patio mo nang nagtitipid ng tubig, sundin ang mga sumusunod na kaugalian sa paglilinis:

- Dahan-dahang Pagwawalis:** Magsimula sa pamamagitan ng dahan-dahang pagwawalis sa labas at dahan-dahang paglalagay ng mga winalis sa mga plastik na bag ng basurahan para maiwasan na maikalat pa ang mga ito. Itali ang bag ng basurahan, na mas mainam kung doble ang bag, para maiwasan na lalong maikalat ito o maikalat ito sa hangin kapag tinatangalan ng laman ang basurahan.
- Pag-mop nang Basa:** Kasunod nito, mag-mop nang basa pagkatapos para maalisan ang mga nakakapinsalang abo, uling, at alikabok mula sa sahig.
- Pagdisimpekta (Opsyonal):** Kung gusto mo, gumamit ng solusyon ng bleach at tubig para idisimpekta ang lugar.

Mahalaga: Palaging basahin ang label sa lalagyan ng bleach para sa tamang ratio sa pag-dilute at mga tagubilin pangkaligtasan.

MAHALAGA: HUWAG GUMAMIT NG MGA BLOWER PARA SA DAHON UPANG MAIWASAN ANG PAGKALAT NG NAKAKAPINSALANG ABO AT MGA DEBRIS NG SUNOG SA HANGIN.

Para sa higit pang impormasyon at detalye, mangyaring sumangguni sa website ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan, Sangay ng Kalusugan ng Kapaligiran ng County ng Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>