

LISTAHAN NG KATOTOHANAN SA USOK MULA SA WILDFIRE



Protektahan ang Iyong mgaBaga mula sa Usok o Abo mula sa Wildfire

Ang usok at abo mula sa wildfire ay maaaring makairita sa iyong mga mata, ilong, lalamunan, at mga baga. Maaari kang umubo o humihingal at gawing mahirap huminga. Ang isang respirator ay isang aparato (maskara) na tumatakip sa iyong ilong at bibig, masikip na kumakasya sa iyong mukha, at maaaring magsala ng mga butil ng usok o abo bago mo malanghap ang mga ito. Ang mga respirator ay hindi sukat para sa mga bata.

Pagprotekta sa Iyong Kalusugan

Ang pinaka-epektibong paraan upang maprotektahan ang iyong sarili sa panahon ng mga emerhensiya sa wildfire ay ang manatili sa loob ng bahay o limitahan ang iyong oras sa labas kapag may usok sa hangin. Ito ay lalong mahalaga kung mayroon kang sakit sa puso o baga at nasa mas mataas na panganib para sa masamang epekto sa kalusugan. Ang pagbabawas ng pisikal na aktibidad at paggamit ng mga HEPA-panalang panlinis ng hangin loob ng bahay ay iba pang mga paraan upang mabawasan ang iyong pagkakalantad sa usok. Pag-isipang pansamantalang lokasyon nang malayo sa mausok na lugar kung maaari. Sa pamamagitan ng paglilimita sa iyong pagkakalantad sa isa sa mga paraang ito, maaaring hindi mo kailangang magsuot ng respirator.

Makakatulong ang Mga Respirator na Protektahan ang Iyong Mga Baga



Ang mga N95 o P100 na respirator ay maaaring makatulong na protektahan ang iyong mga baga mula sa usok o abo. Ang mga strap ay dapat nasa itaas at sa ibaba ng mga tainga.

Paano Ko Malalaman Kung Kailangan Kong Magsuot ng Respirator?

- Ang mga taong nananatili sa loob ng bahay o nililimitahan ang kanilang oras sa labas sa panahon ng wildfire na mga emerhensiya ay gumagawa ng pinaka-epektibong bagay upang maiwasan ang pagkakalantad at maaaring hindi na kailangang magsuot ng respirator.
- Ang mga taong dapat nasa labas nang mga mahabang panahon sa mausok na hangin o sa isang lugar na nabalot ng abo ay maaaring makinabang mula sa paggamit ng masikip na pagkasya na N95 o P100 na respirator upang mabawasan ang kanilang pagkakalantad.
- Mga taong nakakaranas ng mga epekto sa kalusugan mula sa mausok na kapaligiran, kahit sa loob ng bahay, ay maaari ding makinabang sa paggamit ng masikip na pagkasya na respirator upang mabawasan ang kanilang pagkakalantad.
- Para sa mga taong pipiliing magsuot ng respirator, ang pag-aaral kung paano pumili at gumamit ng respirator nang tama ay mahalaga para makamit ang pinakamahasag na proteksyon na posible.

Piliin ang Tamang Respirator

- Ang mga respirator ay binebenta sa maraming mga tindahan ng hardware at pagkukumpuni ng bahay at sa mga parmasya.
- Pumili ng isang “particulate respirator” na nasubok at inaprubahan ng National Institute of Occupational Safety and

Health (NIOSH). Ito ay may mga salitang “NIOSH” at alinman sa “N95” o “P100” na naka-print sa ibabaw.

- Pumili ng respirator na may dalawang (2) strap upang palibutan ang iyong ulo.
- Pumili ng sukat na akma sa iyong ilong at sa ilalim ng iyong baba at mahigpit na nakaselyo ang iyong mukha. Ang anumang pagtagas sa gilid ng mask ay nagdudulot na pumasok at malalanhap ang hindi nasala na hangin.
- HUWAG pumili ng mask na may isang lamang o dalawang strap na nakapaligid sa iyong mga tainga. Ang mga ito ay hindi idinisenyo upang magkasya nang mahigpit sa mukha at hindi mapoprotektahan ang iyong mga baga.

Paano Gamitin itong Uri ng Respirator

- Upang magkasya nang maayos, ilagay ang respirator sa ibabaw ng iyong ilong at sa ilalim ng iyong baba, ang isang strap ay nakalagay sa ilalim ng mga tainga at isang strap nasa ibabaw ng mga tainga (tingnan ang larawan sa pahina 1).
- Pisilin ang metal na bahagi ng respirator (kung mayroon man) sa ibabaw ng iyong ilong upang magkasya ito nang maayos.

- Sundin ang mga tagubilin sa pakete kung paano suriin kung may mahigpit ang selyo sa mukha.
- Siguraduhing bagong ahit ang balat kung saan humipo ang respirator sa mukha. Ang isang mahusay na selyo ay hindi posible kung may buhok sa mukha.
- Itapon ang iyong respirator kapag nahihirapang huminga na, o kung ito ay marumi na.

Mga Posibleng Panganib

- Ang pagsusuot ng respirator ay maaaring magpahirap sa paghinga. Kung mayroon kang mga problema sa puso o baga, tanungin ang iyong doktor bago gumamit ng respirator.
- Kung nahihirapan kang huminga, nahihilo, o may iba pang mga sintomas habang nakasuot ng respirator, pumunta sa lugar na may mas malinis na hangin at alisin ito.
- Ang pagsusuot ng respirator, lalo na kung mainit ang araw o ikaw ay pisikal na aktibo, ay maaaring mapataas ang panganib ng sakit na nauugnay sa init. Magpahinga ng madalas at uminom ng tubig.
- Ang mga respirator ay walang mga sukat na angkop para sa mga bata. Dahil ang mga ito ay hindi magkasya nang maayos upang magbigay ng masikip na selyo ng mukha, ang mga ito ay hindi magiging epektibo sa pagbabawas ng pagkakalantad.

Para sa higit pang impormasyon:

- Upang malaman ng higit pa tungkol sa pagprotekta sa iyong sarili mula sa wildfire na usok, kontakin ang iyong lokal o estado na departamento ng kalusugan o pumunta sa www.airnow.gov
- Upang malaman ng higit pa tungkol sa mga respirator, bisitahin ang: https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
- Larawan ng impormasyon tungkol sa mga respirator: <https://airnow.gov/static/topics/images/epa-infographic-respirator.jpg>
- Paano isuot at tanggalin ang iyong respirator: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



U.S. Environmental Protection Agency • EPA- 452/F-18-002