

Kalidad ng Hangin

Mga Payo sa Kalusugan at Kaligtasan

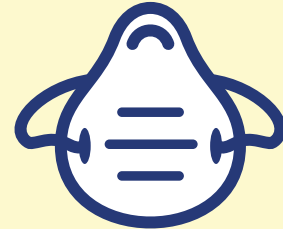
Kung ang amoy ng usok ay naroroon:

- Manatili sa loob na nakasara ang mga bintana at pinto
- I-set ang mga air conditioning unit at vent ng mga kotse na magpaikot ng hangin
- Mga opisina, mga programa sa pag-aalaga ng bata, mga programa sa out-of-school-time at iba pang mga negosyo ay hindi kinakailangan magsara kung kailangan nilang isara ang mga bintana o ayusin ang kanilang sistema ng bentilasyon upang mabawasan ang pagkalantad
- Tuwing nababawasan ang bentilasyon dahil sa pagsasara ng bintana, dapat dagdagan ng mga tao ang paghuhugas ng kamay at paglinis ng mga madalas na nahahawakang pang-ibabaw at mga gamit na regular. Siguraduhin na sinusundan ang lahat ng mga kinakailangan sa panakip-mukha at pisikal na distansya (manatili 6 talampakan ang layo mula sa mga tao sa labas ng iyong sambahayan)
- Mga matatanda, mga kabataan at mga taong may hika, COPD, o iba pang sakit sa paghinga ay partikular na kapansin-pansin sa mataas na antas ng polusyon at dapat kumuha ng karagdagang pag-iingat upang maiwasan ang pagkalantad

Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan (health care provider) kung nakakaranas ka ng anuman sa mga sumusunod na sintomas:

- Paulit-ulit na pag-ubo
- Pagkapos ng hininga o nahihirapan huminga
- Huni o wheezing
- Paninikip ng dibdib o sakit
- Pagbilis ng pagtibok
- Pagduduwal o hindi pangkaraniwang pagkapagod
- Magaan na pakiramdam ng ulo

Tulad ng dati, kung ikaw o ang isang kakilala mo ay dumaranas ng panganib sa buhay, **tumawag sa 911.**



N-95 Respirator

- Ang mga respirator na N-95 ay hindi kapalit ng pananatili sa loob
- Ang N-95 na mask ay dapat magkasya ng maayos para gumana
- Ang pagsuot ng isang N-95 na respirator na hindi magkasya ng mabuti ay maaaring magbigay ng maling akala na protektado ka sa usok
- Ang mga N-95 na respirator ay maaaring mapanganib para sa mga tao na may kondisyon sa baga o puso
- Ang sertipikadong N-95 na mask ay hindi kasya sa mga bata at hindi gumagana
- Ang mga N-95 na mask ay dapat ireserba para sa mga karamihan na nangangailangan (frontliners at bumbero)



City and County
of San Francisco