

# Kalidad ng Hangin + COVID-19

## 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

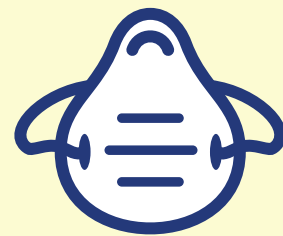
### Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan (health care provider) kung nakakaranas ka ng anuman sa mga sumusunod na sintomas:

- 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**.

### Respirator at Panakip-Mukha

Ang COVID-19 ay umiikot sa ating komunidad at ang pinakamabuting paraan upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa virus at sa mababang kalidad na hangin ay manatili sa loob ng bahay. Dapat palaging suot ang panakip mukha kapag nasa labas para maiwasan ang pagkalat ng virus.



### 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)

