



Pagprotekta sa Iyong Sarili mula sa Usok ng Wildfire Sa Panahon ng COVID-19 Pandemic Mga Madalas Itanong

Agosto 27, 2020

Ang sumusunod na FAQ ay binuo ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco at ipo-post ito sa www.sfcddcp.org/covid19.

MAMBABASA: Ang pangkalahatang publiko sa San Francisco.

BATAYAN: Naapektuhan ang San Francisco Bay Area ng ilang wildfire sa mga nakalipas na taon. Ang usok at abo mula sa mga wildfire ay maaaring magdulot ng iritasyon sa iyong mga mata, ilong, lalamunan, at mga baga, at mapataas ang mga posibilidad na magkaroon ka ng impeksyon sa baga gaya ng pneumonia. Maaari ding mapalala ng usok ng wildfire ang sakit na dulot ng COVID-19. Nagbibigay ang FAQ na ito ng mga alituntunin tungkol sa kung paano protektahan ang iyong sarili mula sa usok ng wildfire sa panahon ng COVID-19 pandemic.

Mga Madalas Itanong

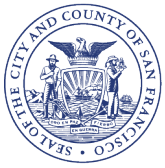
Ano ang mga pinakamainam na paraan para protektahan ang aking sarili mula sa usok ng wildfire sa panahon ng COVID-19 pandemic?

Ang pinakamabisang paraan para protektahan ang iyong sarili mula sa usok ng wildfire ay manatili sa loob ng bahay o limitahan ang iyong oras sa labas kapag may usok sa hangin. Lalo itong mahalaga kung mayroon kang sakit sa puso o baga o nasa mas mataas na panganib ka para sa mga masamang epekto sa kalusugan. Pinapababa din ng pananatili sa bahay ang pagkakalantad mo sa COVID-19. Maaari kang [gumawa ng mas malinis na air space](#) sa bahay sa pamamagitan ng pagsasara ng lahat ng bintana at pinto, at paglalagay sa recirculate ng mga bentilador o air conditioning na may bagong filter para mapigilang pumasok ang hangin mula sa labas. Kung mayroon ka nito, gumamit ng portable na air cleaner para ma-filter ang hangin sa mga kuwartong pinakamadalas mong ginagamit. Ang pagbabawas ng pisikal na aktibidad ay isa pang paraan para bawasan ang iyong pagkakalantad sa usok, pati na rin ang pag-iwas sa mga aktibidad na nagpapataas ng polusyon sa loob ng bahay, gaya ng pagsisindi ng mga kandila, paggamit ng gas stove, at pagva-vacuum.

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili kung kailangan kong lumabas?

Subukang limitahan ang oras na ginugugol mo sa labas kapag mausok. Maaari mong subaybayan ang kalidad ng hangin sa www.airnow.gov at sundin ang mga alituntunin sa talahanayan sa ibaba mula sa [Lupon ng Mga Tagapagbigay ng Impormasyon ukol sa Hangin ng California](#). Subukang lumabas kapag mas maganda na ang kalidad ng hangin (index ng kalidad ng hangin 0-50, sa berdeng zone).

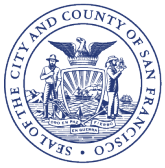
Kung mayroon kang magagamit na N95 o P100 respirator (mask), isaalang-alang na isuot ito kapag



lumabas ka. Maaaring i-filter ng mga respirator ang maliliit na particle sa hangin na mula sa mga sunog. Makakabili ng mga respirator online, o sa hardware, home repair, o mga botika. Dapat magpatingin ang mga taong may mga problema sa puso o бага sa kanilang provider ng pangangalagang pangkalusugan bago gumamit ng respirator dahil maaaring mas mahirapang huminga dahil sa respirator. Hindi idinisenyo ang mga respirator para magkasya sa mga bata.

Index ng Kalidad ng Hangin at Mga Pagkilos na Maaari Mong Isagawa para Protektahan ang Iyong Sarili

Index ng Kalidad ng Hangin (Air Quality Index, AQI)		Sino ang Dapat Mag-alala?	Ano ang Dapat kong gawin?
0-50	Mabuti	Magandang araw ito para maging aktibo sa labas	
51-100	Katamtaman	Ilang taong maaaring hindi karaniwang sensitibo sa polusyong dahil sa mga partikulat sa hangin.	<p>Mga hindi karaniwang sensitibong tao: <i>Isaalang-alang ang pagbabawas ng matagal o matinding pagpapagod. Bantayan ang mga sintomas gaya ng pag-ubo o pangangapos ng hininga. Mga senyales ito na maghinay-hinay.</i></p> <p>Lahat ng ibang tao: Magandang araw ito para maging aktibo sa labas.</p>
101-150	Hindi Maganda sa Kalusugan ng Mga Sensitibong Grupo	Kasama sa mga sensitibong grupo ang mga taong may sakit sa puso o бага, nakatatandang nasa hustong gulang, bata, at teenager.	<p>Mga sensitibong grupo: <i>Bawasan ang matagal o matinding pagpapagod. Ayos lang maging aktibo sa labas, pero dagdagan ang oras ng pahinga at gumawa ng mga hindi gaanong nakakapagod na aktibidad. Bantayan ang mga sintomas gaya ng pag-ubo o pangangapos ng hininga.</i></p> <p>Dapat sundin ng mga taong may hika ang kanilang plano ng pagkilos para sa hika at dapat silang magdala ng mabilis na pampaghinawang gamot.</p> <p>Kung mayroon kang sakit sa puso: Ang mga sintomas gaya ng mabilis na pagtibok ng puso, pangangapos ng hininga, o hindi pangkaraniwang pagkapagod ay maaaring magpahiwatig ng isang matinding problema. Kung mayroon ka ng alinman sa mga ito, makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.</p>
151-200	Hindi Maganda sa Kalusugan	Lahat	<p>Mga sensitibong grupo: <i>Iwasan ang matagal o matinding pagpapagod. Pag-isipang gawin ang mga aktibidad sa loob ng bahay o ilipat ang iskedyul ng mga ito.</i></p> <p>Lahat ng ibang tao: <i>Bawasan ang matagal o matinding pagpapagod. Dagdagan ang oras ng pahinga habang nagsasagawa ng aktibidad sa labas ng bahay.</i></p>



201-300	Lubos na Hindi Maganda sa Kalusugan	Lahat	<p>Mga sensitibong grupo: <i>Iwasan ang lahat ng pisikal na aktibidad sa labas ng bahay. Isagawa ang mga aktibidad sa loob ng bahay o ilipat ang iskedyl ng mga ito sa oras na kung kailan mas maganda na ang kalidad ng hangin.</i></p> <p>Lahat ng ibang tao: <i>Iwasan ang matagal o matinding pagpapagod. Isaalang-alang na isagawa ang mga aktibidad sa loob ng bahay o ilipat ang iskedyl ng mga ito sa oras na kung kailan mas maganda na ang kalidad ng hangin.</i></p>
301-500	Mapanganib	Lahat	<p>Lahat: <i>Iwasan ang lahat ng pisikal na aktibidad sa labas ng bahay.</i></p> <p>Mga sensitibong grupo: <i>Manatili sa loob ng bahay at panatilihing mababa ang antas ng aktibidad. Sundin ang mga tip para sa pagpapanatiling mababa ng mga antas ng particle sa loob ng bahay.</i></p> <p>Mga lugar ng trabaho: <i>Maaaring isaalang-alang na magsara kung hindi mahalaga sa pampublikong kalusugan.</i></p>

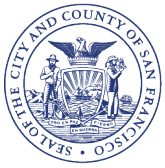
Paano ako gagamit ng respirator kung mayroon ako nito?

Makikita ang ilang tip para sa pagsusuot ng N95/P100 respirator [dito](#). Sundin ang mga tagubilin ng manufacturer ng mask. Subukang ilapat nang mabuti ang pagkakasuot ng mask sa iyong mukha. Dahil hindi magiging maayos ang pagkakalapat ng mask kapag may balahibo sa mukha, tiyaking malinis ang pagkakaahit ng balat kung saan dadampi ang respirator sa mukha. Itapon ang iyong respirator kapag mas mahirap nang huminga gamit ito o kung marurumihan ito.

Kung nahihirapan kang huminga, mahihilo ka, o may iba ka pang sintomas habang may suot na respirator, pumunta sa isang lugar na may mas malinis na hangin at alisin ito. Ang pagsusuot ng respirator, lalo na kung mainit o pisikal kang aktibo, ay makakapagpataas ng panganib ng sakit na nauugnay sa init. Dalasan ang pagpapahinga at uminom ng tubig.

Maaari ba akong magsuot ng N95 respirator na may one-way valve?

Ang mga mask na may mga one-way valve (kadalasang isang nakaangat na plastic na disk na kasing laki ng isang quarter, sa harapan o gilid ng mask) ay hindi pinapahintulutan sa ilalim ng [Kautusan sa Kalusugan hinggil sa Pantakip sa Mukha](#) kapag may mga nakapaligid sa iyong ibang tao, dahil maaaring malantad ang ibang taong nasa malapit sa hanging ibinubuga mo dahil dito at hindi nito pinoprotektahan ang iba mula sa COVID-19. Maaari kang magsuot ng N95 na may valve kapag mag-isa ka sa bahay o sa iyong kotse, o kung nasa labas ka at wala sinumang malapit sa iyo. Pinapayagan ang pagsusuot ng telang pantakip sa mukha o simpleng face mask sa ibabaw ng respirator na may valve.



Paano kung wala akong magagamit na respirator?

Manatili sa loob ng bahay hangga't maaari, at sundin ang mga rekomendasyon sa talahanayan sa itaas batay sa [index ng kalidad ng hangin](#). Kung kailangan mong lumabas, magsuot ng isolation o surgical mask kung mayroon ka nito, o telang pantakip sa mukha na gawa sa maraming layer ng tela (hindi ka dapat makakita ng pumapasok na liwanag kapag itinapat mo ang mask sa liwanag).

Nagpoprotekta ba ang mga K95 mask laban sa usok ng wildfire?

Paiba-iba ang bisa ng iba't ibang K95 mask sa pamilihan noong sinuri ng Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho ang mga ito. Ang mga KN95 ay dapat magbigay ng antas ng proteksyon na halos kapareho ng antas ng proteksyong ibinibigay ng mga regular na surgical mask. Kung gagamitin para sa proteksyon sa usok ng wildfire, mas mainam ang mga KN95 respirator na may [Pahintulot sa Paggamit sa Emergency ng FDA](#).

Paano kung mayroon akong medikal na kundisyon?

Subaybayan ang [kalidad ng hangin](#) at sundin ang mga rekomendasyon sa talahanayan sa itaas para sa mga sensitibong grupo. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan bago magsuot ng respirator.

Ano ang magagawa ng mga employer para protektahan ang mga manggagawang nasa labas?

Dapat subaybayan ng mga employer ng mga manggagawang nasa labas ang [index ng kalidad ng hangin](#) at tiyakin nilang ginagawa nila ang mga kinakailangang hakbang para sumunod sa [pamantayan sa Proteksyon mula sa Usok ng Wildfire](#) ng Cal/OSHA.

Mga Mapagkukunan ng Karagdagang Impormasyon

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH)
 - www.sfcddp.org/covid19
- Kagawaran ng Pamamahala sa Emergency ng San Francisco
 - www.sf72.org/hazard/air-quality-covid-19
- AirNow
 - www.airnow.gov
- Distrito ng Pamamahala sa Kalidad ng Hangin ng Bay Area
 - www.baaqmd.gov/about-air-quality/current-air-quality/air-monitoring-data/#/aqi?id=316&date=2020-08-25&view=hourly
- Lupon ng Mga Tagapagbigay ng Impormasyon ukol sa Hangin ng California
 - ww2.arb.ca.gov/news/multimedia-release-carb-offers-guidance-protecting-yourself-exposure-smoke-wildfires



San Francisco Department of Public Health

FAQ

- California OSHA
 - www.dir.ca.gov/title8/5141_1.html
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
 - <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2018/01/04/respirators-public-use/>