

Usok Mula Sa Apoy

May taglay na maliliit na particle at gas ang usok mula sa labas, kabilang ang carbon monoxide. Maaaring makapasok sa iyong mga mata at baga ang mga particle na ito kung saan maaaring maging sanhi ang mga ito ng mga problema sa kalusugan. Mga pangunahing pinagmumulan ng usok mula sa labas sa Washington:

- Mga Wildfire
- Mga de-uling na kalan, pellet stove, at fireplace
- Agricultural burning
- Mga prescribed fire (ginagamit upang pamahalaan ang mga kagubatan)

Anong mga problema sa kalusugan ang maaaring idulot ng usok?

- Pangangati sa mata, ilong, at lalamunan (pamumula ng mata at sipon).
- Paghalak, pag-ubo, paghingal, at pananakit ng ulo.
- Paglala ng mga kasalukuyang kundisyon sa baga, puso, at circulatory, kabilang ang hika at angina.

Sino ang lalong sensitibo sa usok?

Hindi mabuti sa lahat ang paglanghap ng usok, kahit pa sa malulusog na tao. Kabilang sa mga taong malamang na magkakaroon ng mga problema sa kalusugan dahil sa paglanghap ng usok ay:

- Ang mga taong may mga sakit sa baga tulad ng hika o chronic obstructive pulmonary disease (COPD), kabilang ang bronchitis at emphysema.
- Ang mga taong may impeksyon sa respiratory, tulad ng pulmonya, acute bronchitis, bronchiolitis, colds, o trangkaso.
- Ang mga taong may kasalukuyan nang problema sa puso o circulatory, tulad ng dysrhythmias, congestive heart failure, coronary artery disease, at angina.
- Ang mga taong may dati nang history ng atake sa puso o stroke.
- Ang mga batang wala pang 18 taong gulang dahil nagde-develop pa rin ang kanilang mga baga at airway, at mas mabilis sila huminga ng air per pound of body weight kaysa matatanda.
- Ang mga mas nakakatanda (mahigit edad 65) dahil mas malamang na magkaroon sila ng hindi natukoy na mga sakit sa puso o baga.
- Ang mga buntis dahil nasa mas mataas na panganib ang kalusugan ng parehong ina at fetus.
- Ang mga taong naninigarilyo dahil malamang na mas mahina na ang pag-function ng kanilang baga at mayroon nang mga sakit sa baga.
- Ang mga taong may diabetes dahil malamang magkaroon sila ng hindi na-diagnose na sakit sa cardiovascular.

Paano ko masasabi kung nakakaapekto ang usok sa kalidad ng hangin sa aking komunidad?

- Tingnan ang mga lokasyon ng wildfire at usok sa [Washington Smoke Information blog](#) (Ingles lang).

- [Nagbibigay ang talahayanan ng Washington Air Quality Advisory](#) (Ingles lang) ng mga rekomendasyon para sa iba't ibang color-coded na kategorya sa kalidad ng hangin.

Paano ko masasabi kung nakakaapekto ang usok sa aking pamilya?

- Maaaring magdulot ang usok ng pag-ubo, makating lalamunan, iritableng sinuses, pagkahingal, pananakit ng dibdib, pananakit ng ulo, pamumula ng mga mata, at sipon.
- Kung mayroon kang sakit sa puso o baga, maaaring palalain ng usok ang iyong mga sintomas.
- Maaaring makaranas ng pananakit ng dibdib, mabilis o di-regular na pagtibok ng puso, pagkahingal, at pagkapagod ang mga taong may sakit sa puso.
- Kung mayroon ka nang kasalukuyang kundisyon sa respiratory, tulad ng hika, COPD (kabilang ang chronic bronchitis at emphysema), o mga allergy, maaaring palalain ng usok ang mga sintomas (hindi makahinga nang normal, ubo na may plema o wala, kawalang kumportable ng dibdib, paghalak, at pagkahingal).
- Kapag mataas ang antas ng usok, maaaring magkaroon ng mga sintomas o problema sa kalusugan kahit pa ang malulusog na tao.

Makipag-ugnayan sa provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga problema sa puso o baga kapag may usok. Tumawag sa 911 para sa tulong pang-emergency kung malubha ang mga sintomas.

Ano ang magagawa ko upang protektahan ang aking sarili at pamilya ko mula sa usok sa labas?

- Tingnan ang mga lokal na ulat ng kalidad ng hangin at makinig sa balita o mga babala sa kalusugan para iyong komunidad.
- Iwasan ang pisikal na gawain sa labas kung may usok sa hangin.
- Kung may hika ka o iba pang sakit sa baga, siguraduhing susundin mo ang mga itinagubilin ng iyong doktor tungkol sa pag-inom ng mga gamot mo at susundin ang iyong plano ng pamamahala sa hika. Tawagan ang provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan kung lumala ang mga sintomas mo.
- Manatili sa bahay at panatilihing malinis ang hangin sa loob hangga't maaari. Gawin ang mga sumusunod na hakbang kapag nasa bahay:
 - Panatilihing nakasara ang mga bintana at pinto. Subaybayan ang kalidad ng hangin at buksan ang iyong mga bintana upang makalanhap ng sariwang hangin kapag bumuti ang kalidad ng hangin. Bigyang-pansin ang init sa bahay at sundin ang mga gabay sa seksyon sa ibaba kung masyadong mainit.
 - I-on ang air conditioner, itakda ito sa re-circulate, at isara ang fresh-air intake. Siguraduhing regular na palitan ang filter.
 - Gumamit ng air cleaner na may high-efficiency particulate air (HEPA) filter upang mabawasan ang polusyon sa hangin sa bahay. Babawasan ng HEPA filter ang bilang ng mga nakakairitang fine particle sa hangin sa bahay. Makakatulong ang HEPA filter na may charcoal sa pag-alis ng ilang gas mula sa usok. Huwag gumamit ng air cleaner na naglalabas ng ozone.
 - Huwag nang dumagdag sa polusyon sa bahay. Huwag gumamit ng mga pakuluan ng pagkain, kandila, insenso, fireplace, o kalan. Huwag mag-vacuum, dahil ikakalat lang lalo ng pag-vacuum ang mga particle na nasa loob na ng iyong bahay. Huwag manigarilyo, dahil mas nagkakapolusyon ang hangin dahil sa paninigarilyo.

- o Isaalang-alang ang pag-alis sa lugar kung hindi maganda ang kalidad ng hangin at mahirap panatiliing malinis ang hangin sa bahay, lalo na kung ikaw o ang mga taong mahal mo ay nagkakaproblema sa kalusugan o nasa isang sensitibong grupo. Tingnan ang seksyon sa itaas na pinamagatang, sino ang lalong sensitibo sa usok.

Paano kung wala akong air conditioning at mainit sa loob ng bahay?

Kahit na hindi maganda ang kalidad ng hangin, mahalagang palaging bigyang-pansin ang init at manatiling hydrated—mapanganib ang overheating. Kung masyadong mainit upang panatiliing nakasara ang iyong mga bintana at pintuan, isaalang-alang muna ang pag-alis sa lugar o pagpunta sa ibang bahay na may air conditioning, tulad ng bahay ng kaibigan o kamag-anak. Kung mainit sa loob ng bahay habang hindi maganda ang kalidad ng hangin, maaaring makatulong ang mga hakbang na ito upang mabawasan ang init:

- Isara ang mga kurtina upang mabawasan ang pumapasok na init sa pinakamainit na bahagi ng araw.
- Gumamit ng mga bentilador upang ikalat ang hangin.

Dapat bang gumamit ako ng face mask kapag may usok sa labas?

Kung hindi ka makakaalis sa mausok lugar o hindi ka makahanap ng ibang paraan upang mabawasan ang iyong exposure, may ilang partikular na uri ng face mask ang maaaring magbigay ng kaunting proteksyon. Mga respirator mask na may naka-label na N95 o N100 na nagpi-filter out ng ilang particle ngunit hindi ng mga mapanganib na gas (tulad ng carbon monoxide). Mahahanap ang mga mask na ito sa maraming tindahan ng hardware at home repair at botika. Hindi gagana para sa lahat ang mga face mask.

- Hindi gagana ang mga mask sa mga taong may balbas dahil hindi ito nakakatakip nang mabuti upang magbigay ng proteksyon.
- Kasalukuyang hindi ginawa ang mga mask upang kumasya sa mga sanggol o bata.
- Dapat na kumonsulta sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ang sinumang may sakit sa baga, puso, o may paulit-ulit na sakit bago gumamit ng mask. Mas mahirap huminga kapag nagsusuot ng mask, na maaaring magpalala sa mga kasalukuyang kundisyong medikal.

Maaari ba akong gumamit ng air filter sa aking bahay upang pagandahin ang kalidad ng hangin?

May ilang air cleaner na pang-silid ang maaaring makabawas ng polusyon sa hangin sa bahay kung mayroon ang mga ito ng tamang filter. Karamihan ng mga epektibong air cleaner ay mayroong HEPA filter. Maaaring mabawasan ng mga HEPA filter ang smoke particulates sa hangin sa bahay. Maaari ring alisin o bawasan ng mga HEPA filter na may charcoal ang dami ng ilan sa iba pang mapanganib na gas sa hangin sa bahay. Dapat ay gamitin ang mga air cleaner na ito sa silid kung saan ka madalas namamalagi.

Dapat ba akong mag-ehersisyo kapag mausok?

Napakahalaga sa kalusugan ng pag-eehersisyo. Kapag nag-ehersisyo ka, mas dumarami ang hanging nalalanghap mo, na nangangahulugan ng paglanghap ng higit pang polusyon kapag hindi maganda ang kalidad ng hangin.

- Iwasan ang mag-ehersisyo sa labas kapag nasa mga kategoryang Unhealthy, Very Unhealthy, o Hazardous ang kalidad ng hangin.
- Kapag nasa mga kategoryang Very Unhealthy or Hazardous ang kalidad ng hangin, isaalang-alang ang kalidad ng hangin sa bahay at limitahan ang pag-eehersisyo sa loob ng bahay.
- Kung sensitibo ka sa usok, dapat ay limitahan mo ang iyong mga aktibidad kapag nasa kategoryang Unhealthy for Sensitive Groups ang kalidad ng hangin. Maaaring mas sensitibo sa hindi magandang kalidad ng hangin ang mga taong may hika at mga kundisyon sa baga at maaaring magsimulang magkasintomas kapag nasa kategoryang Moderate ang kalidad ng hangin at dapat ay isaalang-alang nila ang pagbabawas ng mga aktibidad sa loob at labas ng bahay.

Ano ang dapat kong gawin kung kinakailangan kong magmaneho kapag mausok?

Iwasan ang pagmamaneho, hangga't maaari. Kung dapat kang magmaneho, panatilihing nakasara ang mga bintana. Gumamit ng air conditioner. Maaaring i-recirculate ng karamihan ng sasakyan ang hangin sa loob na makakatulong upang mapanatiling mababa ang mga antas ng particle, maaaring mamuo ang mga antas ng carbon dioxide at maaaring magdulot ng pagkaantok. Maaaring kailanganin mong buksan ang mga singawan nang pana-panahon. Panatilihin ang mga intake filter ng iyong sasakyan.

Ano ang maaaring gawin ng mga paaralan upang maprotektahan ang mga mag-aaral sa panahon ng mausok na kundisyon?

- Nagbibigay ang [Air Pollution and School Activities Guide \(PDF\)](#) (Ingles lang), ng mga rekomendasyon para sa recess, P.E., at mga athletic event at pagsasanay sa panahon ng mausok na kundisyon.