

Mausok sa labas? Manatiling ligtas sa loob ng bahay

Ang paglanghap ng mga partikula ng usok mula sa ligaw na sunog ay maaaring makapinsala sa iyong kalusugan. Limitahan ang pag-eehersisyo, panatilihin sa loob ang mga bata at alagang hayop, at tulungan ang mga kapitbahay na nasa panganib.

1. Suriin ang kalidad ng hangin sa [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) (Ingles lamang)

- Limang araw na ulat ng lagay ng usok: [WAsmoke.blogspot.com](https://www.wasmoke.blogspot.com) (Ingles lamang)

2. Manatili sa loob ng bahay kapag ang kalidad ng hangin ay:

- **Kahel** (101-150 AQI): Mga taong may hika o mga karamdaman sa paghinga at sa puso. Ang mga bata at matatandang nasa edad 65 pataas ay maaaring nasa panganib
- **Pula, lila**, at **marun** (151 AQI pataas): **Lahat**

3. Antabayanan ang mga sintomas ng pagkahantad sa usok

- Papasukin sa loob ang sinuman kung sila ay may masakit na ulo, namamagang lalamunan o ilong, ubo, mahapding mga mata, pagkahilo, o kinakapos sa paghinga
- Panatilihing nakahanda ang mga inhaler at mga gamot
- Tumawag sa 911 kung may kinakapos sa paghinga o pananakit ng dibdib

4. Pabutihin ang kalidad ng panloob na hangin sa mga araw na mausok

- Mag-set up ng kuwartong may malinis na hangin gamit ang isang HEPA filter
- Isara ang mga bintana at mga pinto, maliban kung masyadong mainit
- Lumipat sa isang mall, aklatan, o ibang mga gusali na may air-condition

Ang mga maskarang N95 ay nagbibigay ng proteksyon sa karamihan ng mga tao.

Karagdagang impormasyon: [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://www.kingcounty.gov/WildFireSmoke)

Public Health 
Seattle & King County

Binago noong Mayo 2024