







# Gabay para sa Polusyon ng Particle Kaugnay ng Kalidad ng Hangin sa Washington

Ang labasan ng usok ng sasakyan, singaw ng lutuang kahoy, singaw na dulot ng mga gawaing pang-industriya, usok ng wildfire (di-kontroladong apoy sa kagubatan o taniman), hinahanging alikabok, at iba pang maaaring pagmulan ay naglalaman ng mga pinong particle na may diameter na 2.5 micrometer o mas maliit (PM2.5) na maaaring mapanganib sa iyong kalusugan.

Tingnan ang mga kasalukuyan at tinatayang kondisyon sa [enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov)

Iniuulat sa Air Quality Index (AQI, Index ng Kalidad ng Hangin) ang antas ng kalidad ng hangin at ang alalahanin sa kalusugan sa anim na kategorya:

Index ng Kalidad ng Hangin	Ano ang Dapat Kong Gawin?
<b>Mabuti</b> 0–50	 Maganda ang araw para maging aktibo sa labas at tamang pagkakataon ito para gumawa ng plano sakaling tinatayang sasama ang kalidad ng hangin.
<b>Katamtaman</b> 51–100	 May ilang taong partikular na sensitibo sa mababang antas ng polusyon ng particle at dapat nilang bawasan ang kanilang pagkalantad rito. Halimbawa, limitahan ang oras na gugugulin sa labas at umiwas sa mabibigat na aktibidad sa labas. Dapat subaybayan ng lahat ng sensitibong grupo kung magkakaroon sila ng sintomas.
<b>Hindi Mabuti para sa mga Sensitibong Grupo</b> 101–150	 Dapat magsagawa ang mga sensitibong grupo ng mga hakbang para bawasan ang kanilang pagkalantad. Limitahan ang oras na gugugulin sa labas, umiwas sa mabibigat na aktibidad sa labas, at sundin ang mga tip para sa mas malinis na hangin sa loob ng gusali. Dapat subaybayan ng lahat ng tao kung magkakaroon sila ng mga sintomas bilang senyales para bawasan ang pagkalantad.
<b>Hindi Mabuti</b> 151–200	 Dapat bawasan ng lahat ang kanilang pagkalantad. Limitahan ang oras na gugugulin sa labas, umiwas sa mabibigat na aktibidad sa labas, at sundin ang mga tip para sa mas malinis na hangin sa loob ng gusali.
<b>Lubos na Hindi Mabuti</b> 201–300	 Dapat bawasan ng lahat ang kanilang pagkalantad. Manatili sa loob at i-filter ang hangin sa loob ng gusali upang mapanatili itong mas malinis. Pumunta sa ibang lugar para sa mas malinis na hangin, kung kailangan.
<b>Mapanganib</b> >300	 Dapat bawasan ng lahat ang kanilang pagkalantad. Manatili sa loob at i-filter ang hangin sa loob ng gusali upang mapanatili itong mas malinis. Pumunta sa ibang lugar para sa mas malinis na hangin, kung kailangan.

## Alamin ang mga sintomas!

Mahahapding mata

Pag-ubo

Pamamaga o pangangati ng lalamunan at ilong

Pananakit ng ulo

Pagkapagod

Paghingasing at pangangapos ng hininga

Di-regular na pagtibok ng puso

Paninikip ng dibdib



**Kung lumala ang iyong mga sintomas, magpatingin sa doktor. Ang malalang pagkalantad sa PM2.5 ay maaaring humantong sa pagpapaospital at magpataas sa panganib na mamatay.**

Tingnan ang pahina sa likod para sa mga hakbang kung paano babawasan ang pagkalantad at para sa isang listahan ng mga sensitibong grupong may mas mataas na panganib.

Para sa impormasyon tungkol sa usok ng wildfire at sa pagprotekta sa kalusugan, pumunta sa [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires).

Para sa impormasyon tungkol sa usok ng wildfire at sa kaligtasan ng manggagawa sa labas ng gusali, tingnan ang mga kinakailangan ng [Department of Labor and Industries](http://Department of Labor and Industries) (Kagawaran ng Paggawa at mga Industriya) ng Estado ng Washington.

# Mga Hakbang para Bawasan ang Pagkalantad



Limitahan ang haba ng oras at tindi ng pisikal na aktibidad sa labas.



Manatili sa loob kung saan may mas malinis na hangin sa loob ng gusali:



Isara ang mga bintana at pinto, maliban na lang kung masyadong mainit upang makapagpanatili ng ligtas na temperatura.



Huwag dagdagan ang polusyon sa hangin sa loob ng gusali, gaya ng paninigarilyo o pagsindi ng kandila.



I-filter ang hangin sa loob ng gusali sa pamamagitan ng sistemang Pagpapainit, Bentilasyon, at Pagpapalamig ng Hangin, portable na panlinis ng hangin na Lubos na Mabisang Pansala ng Particulate sa Hangin, o ng sariling-gawang pang-filter gamit ang isang kuwadradong bentilador.



I-set na umikot ang air conditioning.



Kung hindi makapagpanatili ng malinis na hangin sa bahay, pumunta sa ibang lugar para sa mas malinis na hangin gaya ng bahay ng isang kaibigan, pampublikong espasyo, o di-apektadong lugar.



Kung kailangan mong lumabas, magsuot ng respirator para sa particulate na maayos na nakalap at aprubado ng National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH, Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho), gaya ng N95 mask.



## Mga Sensitibong Grupong may Mas Mataas na Panganib

- › Mga taong may kondisyon sa kalusugan
  - » Mga sakit sa baga, gaya ng hika at Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD, Pangmatagalang Sakit na may Pagbara sa Baga)
  - » Mga sakit sa puso
  - » Mga sakit na may kinalaman sa paghinga
  - » Diyabetes
- › Mga taong may edad na 18 pababa o mahigit 65
- › Mga buntis
- › Mga manggagawa sa labas ng gusali
- › Mga taong may kulay o hindi puti
- › Mga taong bahagi ng tribo o katutubo
- › Mga taong may mababang kita



DOH 821-174 Tagalog  
April 2022

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga kostumer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Para sa impormasyon tungkol sa usok ng wildfire at sa pagprotekta sa kalusugan, pumunta sa [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires).

Para sa impormasyon tungkol sa usok ng wildfire at sa kaligtasan ng manggagawa sa labas ng gusali, tingnan ang mga kinakailangan ng Department of Labor and Industries (Kagawaran ng Paggawa at mga Industriya) ng Estado ng Washington.