WAQA

WASHINGTON AIR QUALITY ADVISORY

Suriin ang mga kundisyon ng kalidad ng hangin sa ecology.wa.gov/WAQA

MABUTI

Kaunti ang polusyon sa hangin kaya maliit lang ang panganib sa kalusugan.

Maganda ang araw para sa lahat na magsaya sa labas!

KATAMTAMAN

Dapat bawasan ng **mga taong may problema sa kalusugan** ang paglabas sa anumang oras at dapat iwasan ang mabibigat na aktibidad sa labas.

Maaaring magsimulang lumala ang kanilang mga sintomas.

MASAMA PARA SA MGA SENSITIBONG GRUPO

Lahat ng nasa itaas at:
Dabat bawasan ng lahat ng **mga sensitibong grupo** ang paglabas sa anumang oras. Maaaring lumala ang mga sintomas ng mga taong may problema sa kalusugan.

Maaaring magsimulang magkaroon ng mga sintomas ang karamihan sa mga malusog na tao.

MASAMA PARA SA LAHAT

Dapat bawasan ng lahat, lalo ng mga sensitibong grupo, ang paglabas, iwasan ang mga nakakapagod na aktibidad sa labas, at mga hindi nakakapagod na aktibidad sa loob lang ang gawin.

NAPAKASAMA PARA SA LAHAT

Dapat manatili ang lahat sa loob, iwasan ang lahat ng nakakapagod na aktibidad, isara ang mga bintana at pinto kung hindi masyadong mainit, i-set ang inyong AC sa recirculate, at gumamit ng HEPA air filter kung maaari.

MAPANGANIB PARA SA LAHAT

Lahat ng nasa itaas at:
Dapat magtanong sa kanilang doktor ang mga taong may problema sa kalusugan, kung kailangan nilang umalis sa lugar at kung kailangang magsuot ng respiratory mask* na may tamang sukat. Sundin ang mga burn ban at utos sa paglikas.

KABILANG SA MGA SENSITIBONG GRUPO ANG:

- Mga taong may problema sa kalusugan, tulad ng:
  - Hika, COPD (pangmatagalan at permanenteng pagkabara ng mga daanan ng hangin), at iba pang sakit sa puso/baga
  - Mga karamdaman sa palahingahan at sipon
  - Mga taong nagka-stroke
- Mga batang 18 taon pababa at matatanda na 65 taon pataas
- Mga buntis
- Mga taong naninigarilyo

ALAMIN ANG MGA SINTOMAS:

- Nagluluha o tuyong mga mata
- Pag-ubo/may huni ang paghinga
- Iritasyon sa lalamunan at sinus
- Plema
- Paghingal
- Sakit sa ulo
- Di-regular na pagtibok ng puso
- Pananakit ng dibdib

Kung nakakaranas ka ng malulubhang sintomas, humingi kaagad ng medikal na pansin.

Ang polusyon sa hangin mula sa alikabok, mga sasakyan, lutuan, mga sunog, at pabrika ay maaaring lubhang makaapekto sa inyong kalusugan.

*Para sa higit pang impormasyon sa kalusugan at kung paano mamili ng wastong respiratory mask, bisitahin ang doh.wa.gov/smokefromfires.

Washington State Department of Health

DEPARTMENT OF ECOLOGY State of Washington

Enero 2018