

PROTEKTAHA N ANG IYONG SARILI SA MGA SONA NG SUNOG

Iwasan ang pagkakadikit ng balat sa abo at posibleng mga hiwa sa pamamagitan ng pagtatakip!²

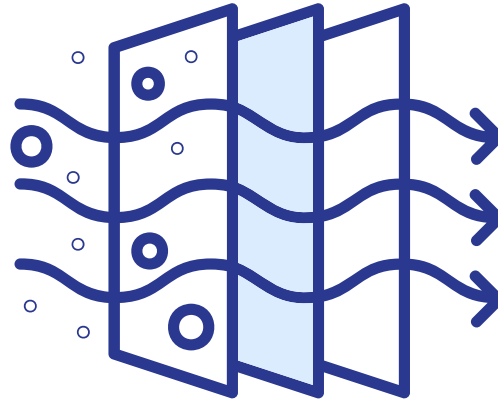
- Mga salamin na pangkaligtasan (safety goggles) kung nasa paligid ng abo
- Matibay na guwantes
- Kamiseta na may mahabang manggas
- Pantalon
- Sapatos na matibay at sarado ang dulo
- Angkop na takip sa mukha (mask):

Ang sinumang naglilinis sa mga sona ng sunog ay dapat gumamit lamang ng mga P100 Respirator Mask na aprubado ng NIOSH

Ang mga P100 Respirator ay sinasala ang

>99.97%

ng lumulutang na mga partikulo (tulad ng mga maliliit na butil, ambon, mga usok, gas, at mga singaw) at malakas na lumalaban sa langis³



Ang P100 na filter lamang ay hindi nagpoprotekta laban sa mga singaw...



Maghanap ng **na filter na partikular** na sinamahan ng **mga kartutso ng uling (charcoal cartridge)**

tpara salain ang mas nakakapinsalang mga gas at singaw!



Mga pinagmumulan

1. "Wildfire Smoke", LA County
2. "Protecting Public Health from Home and Building Fire Ash". (2025). CA EPA.
3. "Approved Particulate Filtering Facepiece Respirators". (2024). CDC.



Scan Here
to learn more
about Clean Air SGV
and other APIFM
programs!



Mga Tip sa Paglilinis para sa mga Sona ng Sunog

Iwasan ang nakakapagod na pisikal na aktibidad hangga't maaari; huminto paminsan-minsan at madalas magpahinga

Ang pisikal na paggalaw ay maaaring gawing mas mahirap para sa iyong katawan na makayanan ang mababang kalidad ng hangin¹



Subukang limitahan ang oras sa labas, lalo na sa mga lugar na may matinding usok

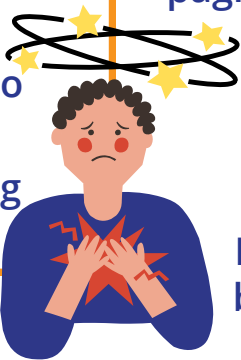


Uminom ng maraming de-boteng tubig upang makatulong sa paglilis ng mga baga at pagtanggali ng mga lason at iwasan ang madikit sa tubig na nakababad²

Kung ang iyong lugar ay kamakailan na tinanggali ng Do-Not-Drink-Water Notice (Abiso na Huwag-Inumin-ang-Tubig), paagusin ang lahat ng gripo ng tubig ng 10 minuto o hanggang malinaw na ang agos ng tubig.

Humanap agad ng Tulong na Medikal kung magsimula ka na...

- makaramdam ng pagkahilo
- mahirapan sa paghinga o
- makaranas ng mga sintomas ng panikip ng dibdib



Bahagyang ambunan (i-mist) ang mga lugar bago dahan-dahang magwalis, at sundan ng paglilis na gamit ang basang basahan (mop)



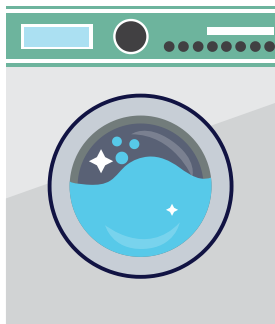
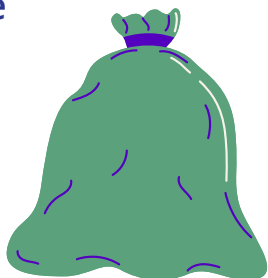
Maingat na iwasan ang paglutang ng abo sa hangin!

Doblehin ang bag at itali ang basura upang maiwasan ang pagbuga ng uling at abo³



Pagkatapos Maglilis...

Sa pag-alis, ilagay ang iyong mga damit at sapatos sa isang bag bago pumasok sa anumang sasakyan upang maiwasan ang pagkalat ng mga kontaminante



Bago umalis, gumamit ng mga basang pangpunas upang marahan na alisin ang mga kontaminante, tulad ng abo at mga labi, sa iyong balat at buhok



Labhan ang iyong mga damit, para alisin ang anumang amoy, at maligo kaagad⁴