



Smoke from wildfires and structure fires can affect health: eye and throat irritation, coughing, and difficulty breathing.

SELF-CARE

Here are some things people can do to help protect themselves:

If you can see, taste, or feel smoke, you should immediately minimize outdoor activities. This is especially important if you have health concerns (for example, people with heart disease or respiratory disease like asthma), are elderly, pregnant, or have a child in your care.

Contact your health care provider if you experience the following symptoms:

- Repeated coughing
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Wheezing
- Chest tightness or pain
- Palpitations
- Nausea or unusual fatigue
- Lightheadedness

As always, if you or someone you know is experiencing a live-threatening emergency, call **9-1-1**.

Follow these precautions to protect your health:

- Minimize outdoor activities
- Stay indoors with windows and doors closed as much as possible
- Do not run fans that bring smoky outdoor air inside
- Run your air-conditioner only if it does not bring smoke in from the outdoors
- Consider leaving the area until smoke conditions improve if you experience symptoms related to smoke exposure

Masks are not a substitute for staying indoors. Masks such as the N-95 are not effective for untrained users and may be dangerous for people with lung or heart conditions. N-95 masks may be helpful for people who must work outdoors if properly fitted. Employees should work with their employers for direction on when/how to use N-95 masks.



El humo de los incendios forestales y de estructuras puede afectar la salud: irritación en ojos y garganta, tos y dificultad para respirar.

CUIDADO PERSONAL

Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer para protegerse:

Si puede ver, sentir o percibir el sabor del humo, debe minimizar de inmediato las actividades en el exterior. Esto es especialmente importante si tiene problemas de salud (por ejemplo, personas con enfermedades del corazón o respiratorias, como el asma), si tiene edad avanzada, está embarazada o tiene un niño a su cuidado.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene los siguientes síntomas:

- Tos repetitiva
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Sibilancia
- Opresión o dolor en el pecho
- Palpitaciones
- Náuseas o fatiga fuera de lo normal
- Mareos

Como siempre, si usted o alguien que usted conoce tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al **9-1-1**.

Siga estas precauciones para proteger su salud:

- Minimice las actividades al aire libre
- Permanezca en interiores con puertas y ventanas cerradas siempre que sea posible
- No haga funcionar ventiladores que traigan el aire con humo al interior
- Encienda el aire acondicionado únicamente si no hace entrar humo desde el exterior
- Considere abandonar la zona hasta que las condiciones de humo mejoren si tiene síntomas relacionados con la exposición al humo.

El uso de los respiradores no implica una sustitución a las instrucciones de permanecer adentro. Los respiradores como la mascarilla N-95 no son eficaces para las personas que no las saben usar y pueden poner en riesgo a las personas con condiciones pulmonares o cardíacas. Las mascarillas N-95 pueden ser útiles para las personas que tienen que trabajar afuera si las llevan puestas bien ajustadas. Los empleados deberían consultar con sus empleadores para recibir direcciones para el uso de las mascarillas N-95 o para saber cuándo se deben utilizar.



Ang usok na galing sa mga wildfire at structure fire ay puwedeng makaapekto sa kalusugan: iritasyon ng mata at lalamunan, pag-ubo, at mahirap na paghinga.

PANGANGALAGA NG SARILI

Narito ang ilang bagay na puwedeng gawin ng mga tao para protektahan ang kanilang sarili: Kung nakikita, nalalalahan, o nararamdaman mo ang usok, bawasan kaagad ang mga aktibidad sa labas. Lalong mahalaga ito kung may mga problema ka sa kalusugan (halimbawa, mga tao na may sakit sa puso o sakit sa paghinga tulad ng hika), kung ikaw ay matanda, buntis, o may inaalagaang bata.

Kontakin ang iyong health care provider kung nararanasan mo ang mga sumusunod na sintomas:

- Paulit-ulit na pag-ubo
- Kinakapos ang hininga o nahihirapang huminga
- Humuhuning paghinga
- Paninikip o pananakit ng dibdib
- Mabilis na pagtibok ng puso
- Pagduduwal o hindi karaniwang pagkapagod
- Pagkahilo

Tulad ng dati, kung ikaw o isang kakilala mo ay nakakaranas ng emergency na mapanganib sa buhay, tumawag sa **9-1-1**.

Sundin ang mga pag-iingat na ito para protektahan ang iyong kalusugan:

- Bawasan ang mga aktibidad sa labas
- Hangga't maaari manatili sa loob nang nakasara ang mga bintana at pinto
- Huwag magbubukas ng bentilador na nagdadala sa loob ng usok mula sa labas
- Paandarin lamang ang air-conditioner mo kung hindi ito nagdadala sa loob ng usok mula sa labas
- Pag-isipang umalis sa lugar hanggang mabawasan ang usok kung nakakaranas ka ng mga sintomas na dulot ng pagkakalantad sa usok.

Mas mabuting manatili sa loob ng bahay, hindi sapat ang magsuot lang ng mask. Ang mga mask katulad ng N-95 ay hindi sapat o gagana para sa mga taong hindi sanay gumamit at posibleng mapanganib para sa mga taong may sakit sa baga at puso. Maaaring makatulong ang N-95 mask (na sinukat) para sa mga taong kailangan mag trabaho sa labas. Dapat makipagusap ang mga empleyado sa kanilang employer para sa direksyon kung kailan/paano gamitin ang N-95 mask.



野火和結構火災的煙霧會影響健康：眼睛和咽喉刺激，咳嗽和呼吸困難。

自救

民眾可以透過以下方式進行自我防護：

如果您可以看到、聞到或感覺到煙霧，應當立即減少室外活動。對於身體有恙（例如患有心臟病或哮喘等呼吸系統疾病的民眾）、年長人士、孕婦或兒童而言，這一點尤其重要。

如果出現以下癥狀，請與您的保健醫生或機構聯絡：

- 持續咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 氣喘
- 胸悶或胸部疼痛
- 心悸
- 噁心或異常疲勞
- 頭暈

和往常一樣，如果您或您得知有人遇到威脅生命的緊急情況，請立即撥打 **9-1-1**。

請按照以下預防措施保障您的健康：

- 將室外活動減至最低程度
- 留在室內，門窗盡可能關閉
- 不要開啟會將室外煙霧空氣送入室內的風扇
- 開啟空調前確定其不會將室外煙霧空氣送入室內
- 如果您出現與吸入煙霧相關的癥狀，可考慮離開所在區域，直至情況好轉

即使佩戴口罩也不如留在室內安全。未經專業訓練的人即使佩戴 N-95 等口罩亦未必有效，更有可能對患有心臟及肺疾病的人造成危險。N-95 口罩對必須在戶外工作並懂得使用該口罩的人可能有幫助，雇員應向雇主詢問清楚 N-95 口罩的正確使用方法。