



Ang maraming sunog na nagaganap ngayon sa Napa, Sonoma at iba pang mga county sa kahilagaan ay puwedeng magdulot ng posibleng panganib sa kalusugan dito sa San Francisco. 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.

Update: Maaaring pumunta ang mga tao na nasa San Francisco sa mga pampublikong mga Library upang makaiwas sa mababang kalidad ng hangin na dulot ng mga sunog sa North Bay. Ito ang mga lugar kung saan may mga air filter:

San Francisco Main Library, 100 Larkin Street, 9:00 am to 8:00 pm
Chinatown Branch Library, 1135 Powell Street, 10:00 am to 9:00 pm
Mission Bay Branch Library, 960 Fourth Street, 10:00 am to 6:00 pm
Glen Park Branch Library, 2825 Diamond Street, 10:00 am to 6:00 pm

1. 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



2. SILUNGAN NG MGA TAONG WALANG TAHANAN

Ang Pangkat ng tumutulong sa mga taong walang tahanan (Homeless Outreach Team, HOT) ay Gumagawa ng mga wellness check sa buong San Francisco at nagbibigay ng masasakyan kapag hiningi para sa mga taong walang tirahan tungo sa MSC South (525 5th St), sa Medical Respite and Sobering Center (1171 Mission St) at Next Door Shelter (1001 Polk Street).

Kung wala kang tirahan at kailangan mo ng masasakyan o pangangalaga, pakikontak ang Departamento ng Paka-Walang Tahanan At Serbisyo sa pag tulong ng pamamahay (Department of Homelessness and Supportive Housing Services) sa **3-1-1**.

3. MGA KOKONTAKIN SA PANAHOON NG EMERGENCY

Kung makaamoy ka ng usok, posibleng ito ay galing sa mga sunog sa mga county ng Napa at Sonoma. Pakiusap huwag tumawag sa **9-1-1** para magreport, maliban kung **makita mo ang sunog**. Kung tumatawag ka para magreport o magtanong tungkol sa usok o abo, pakitawagan ang **3-1-1**. Tulad ng dati, kung ikaw o isang kakilala mo ay nakakaranas ng emergency na mapanganib sa buhay, tumawag sa **9-1-1**.