

# Pag-uwi Pagkatapos ng Sunog

Mag-ingat. Maging Ligtas. Protektahan ang Iyong Kalusugan.



## Paglilinis ng Abo sa mga Lugar na Walang Pinsala Mula sa Sunog

- Ang abo, uling, alikabok, at iba pang particle na nasa hangin ay maaaring naiwan sa **loob** at **labas** ng mga tahanan at negosyo.
- Medyo hindi nakakalason ang abo mula sa malalaking sunog (wildfire) ngunit maaaring magsanhi ng iritasyon sa balat, mata, ilong, at lalamunan.
- Maaaring mag-trigger ang abo sa hangin ng mga pag-atake ng hika sa mga taong may hika na.
- Ang abo, alikabok at mga basura (**partikular na ang mula sa mga nasunog na gusali**) ay maaaring naglalaman ng mga kemikal na nakakalason at nagdudulot ng kanser, kabilang ang asbestos, arsenic, at lead.



- **Huwag hayaang maglaro ang mga bata sa o sa mga bagay na nababalutan ng abo.**
- Para maiwasan ang pagkakadikit sa balat, **magsuot ng guwantes na panghugas ng pinggan sa bahay, kamiseta na may mahabang manggas at mahabang pantalon** habang naglilinis. Kung nadapuan ng abo ang iyong balat, hugasan ng maligamgam na tubig at sabon sa lalong madaling panahon.



- Kung nag-aasikaso ng nabasag o sirang materyal (ibig sabihin, salamin, metal, kahoy, atbp.) magsuot ng guwantes na nagpoprotekta laban sa pagkakaroon ng mga hiwa, galos at sugat (ibig sabihin, katad o guwantes na gawa sa Kevlar).



- Maaaring magsuot ng disposable na N-95 mask o mas higit pa dito sa panahon ng paglilinis para maiwasang malanghap ang abo at iba pang particle na nasa hangin. Gayunpaman, hindi nagbibigay-proteksyon ang mga ito mula sa mga gas. Maaaring mabili ang mga ito mula sa isang home/hardware store. **Ang mga N-95 na mask ay dapat na maayos na nakasuot**, na walang mga puwang sa paligid nito. Ang hindi maayos na pagkakuot ng mask ay kapareho lang ng hindi pagsusuot ng mask.

### MAHAHALAGANG PAALALA:

- Sundin ang mga tagubilin sa label na nasa pakete para sa wastong paggamit
- Ang mga taong kailangang nasa labas ng mahabang panahon sa isang lugar na nababalutan ng abo ay maaaring makinabang mula sa paggamit ng isang masikip na N95 respirator o higit pa para mabawasan ang kanilang pagkakalantad
- Maaaring magdulot ang mga N-95 mask ng kahirapan sa paghinga, lalo na para sa mga may sakit sa baga o puso



- Subukang huwag makakuha ng abo sa hangin. **Huwag gumamit ng mga leaf blower** o iba pang aksyon na maglalagay ng abo sa hangin. **Ang banayad na pagwawalis** ng panloob at panlabas na mga pang-ibabaw, **na sinusundan ng basang pagpupunas**, ay ang pinakamahusay na paraan para linisin ang isang lugar na may abo. Maaaring gumamit ng solusyon na may bleach (solution of bleach) at tubig para i-disinfect ang isang lugar, kung nanaisin. Basahin ang label sa lalagyan para sa wastong paggamit.



- Magsuot ng **safety goggles** (hindi safety glasses o salaming pangkaligtasan) kung ang paglilinis ay maaaring magdulot ng pagkakaroon ng abo sa hangin **at** kung gumagamit ng mga kemikal na solusyon sa paglilinis, para maiwasan ang pagtalsik sa mga mata.
- Magsuot ng safety shoes o matibay na close-toed, high-ankle leather shoes kung ang mga nasusunog na bagay (ibig sabihin, basag na salamin, metal, kahoy, atbp.) ay nasa lugar na nililinis.



- **Ang mga vacuum na ginagamit sa tindahan (shop vacuum) at regular na vacuum cleaner sa bahay ay hindi inirekomenda** para sa paglilinis ng abo. Hindi nafi-filter ng mga vacuum na ito ang maliliit na particle, ngunit ibinubuga ang mga particle sa hangin kung saan maaaring malanghap ang mga ito. Ang **mga HEPA-filter na vacuum ay** maaaring mag-filter ng maliliit na particle at maaaring magamit.
- Maaaring itapon ang abo sa regular na basurahan sa pamamagitan ng **paglalagay muna nito sa isang plastik na supot ng basura**; maiwasang mapunta at matangay ng hangin ang abo habang tinatangalan ng basura ang basurahan.
- Regular na mag-shower sa buong araw kapag naglilinis sa loob at labas ng mga lugar na may abo.

Para sa Karagdagang Impormasyon, makipag-ugnayan sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County sa (888) 700-9995.

(Tagalog)



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

# Kaligtasan sa Tubig Pagkatapos ng Sunog

Kung naapektuhan ka ng sunog, makipag-ugnayan sa iyong lokal na distrito ng tubig. Maaaring magkaroon ng mga boil water na abiso dahil sa mga pagsisikap sa pagtugon sa sunog.

Ang mga customer sa mga apektadong lugar ay pinapayuhang gumamit ng **tubig na nasa bote** o **pakuluan ang tubig mula sa gripo sa loob ng isang minuto** bago ito gamitin para sa pag-inom, pagsisipilyo ng ngipin, pagluluto at paglilinis ng mga panloob na ibabaw, tulad ng mga countertop, ibabaw ng kalan, mesa at lababo. Ang pagpapakulo ng tubig ay nakakapatay ng bakteryang at iba pang organismo na maaaring nakapasok sa system. Kung walang kuryente (gas o elektrisidad), dapat gumamit ang mga residente ng tubig na nasa bote, o walong patak ng household bleach sa isang galon ng tubig mula sa gripo at hayaan ito nang 30 minuto. Kung mukhang hindi malinaw o marumi ang iyong tubig, huwag itong inumin. Kapag bumalik ang normal na serbisyo ng tubig, i-flush ang mga linya ng mainit at malamig na tubig hanggang sa maging malinaw ang tubig at bumalik sa normal ang kalidad nito.



# Ligaw na Hayop (Wildlife) Pagkatapos ng Sunog

Maaaring pumasok ang mga ligaw na hayop (wildlife) na nawalan ng tirahan dahil sa malalaking sunog sa iyong propyedad o tahanan.

Ang mga lugar kung saan mayroong

naipong mga basura ay maaaring makaakit ng mga ligaw na hayop.

- **Itago ang mga basura sa mga lalagyang ligtas sa mga rodent na mahigpit na natatakpan para maiwasang makaakit ng mga hayop.**
- **Huwag iwanan ang pagkain ng alagang hayop sa labas.**
- Suriin ang mga lugar kung saan maaaring matulog, magtago, o maghanap ng pagkain ang mga daga at ligaw na hayop. Kung maaari, isara o selyuhan ang mga lugar na ito.
- Protektahan ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagsusuot ng guwantes at mask kapag nililinis ang mga lugar na ito. Hugasan ang iyong mga kamay kapag tapos ka na.



# Kaligtasan sa Pagkain Pagkatapos Mawala ang Kuryente



Maaaring maging problema ang kaligtasan ng pagkain kung tumagal nang mahabang oras ang pagkawala ng kuryente. Kung makakaranas ka ng pagkawala ng kuryente o makitang may abo, uling, alikabok, at iba pang particle na nasa hangin ang iyong kusina, **iwasan ang sakit na dala ng kontaminadong pagkain sa pamamagitan ng pagsunod sa mga rekomendasyong ito:**

- Ang anumang produkto ng pagkain o inumin na may masamang amoy o palatandaan ng pagkasira ay dapat itapon. Ang pinakamahusay na kasanayan ay: **"Kapag nagdududa, itapon ito."**
- Sa pangkalahatan, ligtas ang pagkain sa refrigerator kung nawalan ng kuryente nang hindi hihigit sa **4 na oras at** nanatiling nakasara ang mga pinto ng refrigerator at freezer. Nakakatulong ang pagpapanatiling nakasara ng mga pinto ng refrigerator at freezer na mapanatili ang pinakamalamig na temperatura.
- Kung tumagal ang pagkawala ng kuryente nang higit sa apat na oras o hindi pinananatiling nakasara ang pinto ng refrigerator, pinakamabuti na **itapon ang mga nabubulok na pagkain** tulad ng karne, mga produktong gawa sa gatas at itlog.
- Ang mga bagay na natunaw sa freezer ay dapat itapon. **Huwag muling i-freeze ang natunaw na pagkain.** Dapat suriin ang lahat ng iba pang pagkain para matiyak na ligtas ang mga ito.
- Ang mga plastik na boteng may likido (hal: tubig), na nababalutan ng abo ay dapat itapon. **Hindi sapat** na hugasan ang bote dahil ang mga particle na ito ay nagdudulot ng kontaminasyon sa mga takip, na nagpapahirap sa mga ito na matanggal ang kontaminasyon.
- Ang pagkaing hindi nakaimbak sa mga waterproof o airtight na lalagyan at nababalutan ng abo ay dapat itapon. Kabilang dito ang mga produktong nakaimbak sa karton o iba pang soft packaging.
- Ang pagkain na nakaimbak sa selyadong, hindi pa nabubuksang baso o lata o garapon, tulad ng pagkain ng sanggol, ay dapat na ligtas na gamitin. Linisin bago buksan at ilipat ang nilalaman sa ibang lalagyan bago kainin.
- **Itapon ang pagkain sa mga supot ng basura** at takpan o selyuhan nang mahigpit bago ilagay sa basurahan. Inirekomenda ang double bagging para maiwasan ang pagdami ng langaw.

**Para sa Karagdagang Impormasyon, makipag-ugnayan sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County sa (888) 700-9995.**  
(Tagalog)



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**