

ANO ANG PM2.5?

Ito si Larry. Si Larry ay isang PM2.5 na pinong partikulo (fine particle). Siya at ang kanyang mga kaibigan ay naninirahan sa usok mula sa mga sunog.



Hindi lang si Larry ang tanging nakatira dito. Ang usok ay magkahalong mga partikulo, singaw ng tubig at mga gas. Ngunit si Larry ang pinaka-sakit-ng-ulo.

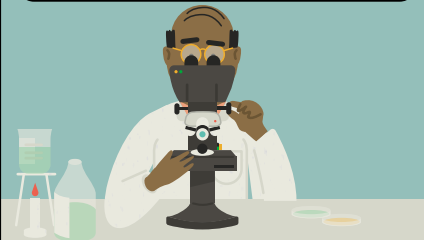


Si Larry ay mikroskopiko. Sa sobrang liit nito, 40 mga Larry ang maaaring pagtabi-tabihin sa lapad ng isang hibla ng buhok ng tao.

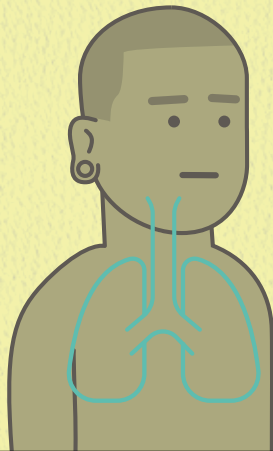
← 40 mga Larry →

← Buhok →

Dahil napakaliit ni Larry at ng mga kaibigan niya, maaari silang sumuot sa lahat ng lugar na hindi nila dapat puntahan.



Maaari silang sumuot sa kailaliman ng iyong sistema ng respirasyon (respiratory system) at manatili sa iyong mga baga.



Kung mausok sa labas, i-tsek ang mga babala ng apoy sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagbisita sa [emergency.vic.gov.au](https://www.emergency.vic.gov.au)



Bisitahin ang www.betterhealth.vic.gov.au para sa karagdagang impormasyon tungkol sa usok at sa iyong kalusugan.

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services, Disyembre 2016.

PAANO MAKAKAAPEKTO SA AKING KALUSUGAN ANG PAGKALANTAD SA USOK?

Ang usok mula sa mga apoy ay hindi lamang senyales ng pagbabanta sa iyong kaligtasan, maaari rin itong maging panganib sa iyong kalusugan.



Ang mga pinong partikulong tulad ni Larry ay maaaring maging sanhi ng ilang mga panandalian o pang-matagalang epekto sa iyong mga sistema ng respirasyon o kardiyo-baskular.



PM2.5

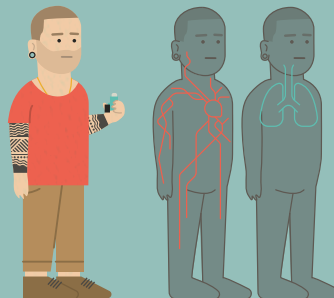
Ang mga sintomas ng panandaliang iritasyon na dulot ng usok tulad ng pangangati ng mata, pamamaga ng lalamunan, sipon at ubo ay karaniwang humuhupa sa malulusog na adulto sa sandaling sila ay lumayo sa usok.



Iba-iba ang mga epekto ng pagkalantad sa usok. Ang mga epekto sa kalusugan ay maaaring kasing-gaan ng pangangati ng mata at pamamaga ng lalamunan, ngunit maaari itong mas malubha sa ilang mga tao.



Ito ay maaaring maging malaking problema para sa iyong puso at mga baga, lalo na kung ikaw ay may hika o iba pang mga karamdaman sa baga.



Kung dumaranas ka ng anumang sintomas na maaaring dulot ng pagkalantad sa usok, humingi ng medikal na payo o tumawag sa NURSE-ON-CALL sa 1300 60 60 24.

Sinumang dumaranas ng hapo, paninikip ng dibdib o kahirapan sa paghinga ay dapat tumawag sa 000.



Bisitahin ang www.betterhealth.vic.gov.au para sa karagdagang impormasyon tungkol sa usok at sa iyong kalusugan.

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services, Disyembre 2016.

SINO ANG MAS SENSITIBO SA MGA EPEKTO NG PAGKALANTAD SA USOK?

Gustung-gusto kong mamalagi sa usok mula sa apoy.



Si Larry ay isang PM2.5 na pinong partikulo (fine particle). Nakakairata siya sa ilang mga tao nang higit sa iba.

Ang mga bata na hanggang 14 anyos at ang mga adulto na higit sa 65 anyos, mga naninigarilyo, mga buntis at mga taong may karamdaman sa puso o бага ay maaaring mas mahirapang labanan si Larry. Ang kanilang mga sintomas ay maaaring lumala sa mas mababang konsentrasyon lang ng usok kumpara sa ibang tao.



Ang mga bata ay mas nanganganib din dahil ang kanilang sistema ng respirasyon at papaunlad pa lang, madalas silang tumatakbo sa paligid at mas marami silang nalalanghap na hangin kung ihahambing ang kanilang timbang sa mga adulto.



MAS MAUSOK = MAS MARAMING MGA LARRY.



Kaya kapag mausok sa labas, bantayan ang mga bata, mga kapitbahay na higit sa 65 anyos, o iba pang mga tao na nasa panganib.



Bisitahin ang www.betterhealth.vic.gov.au para sa karagdagang impormasyon tungkol sa usok at sa iyong kalusugan.

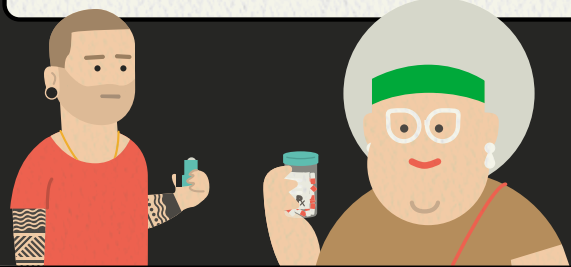
Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services, Disyembre 2016.

PAANO KO PANGANGALAGAAN ANG AKING KALUSUGAN KAPAG MAUSOK SA LABAS?

Ang mga pinong partikulo (fine particle) na tulad ni Larry ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan kapag mausok sa labas. Kung ikaw ay hindi nanganganib sa banta ng sunog, manatili sa loob na nakapinid ang mga bintana at mga pinto, at bawasan ang pisikal na gawain.

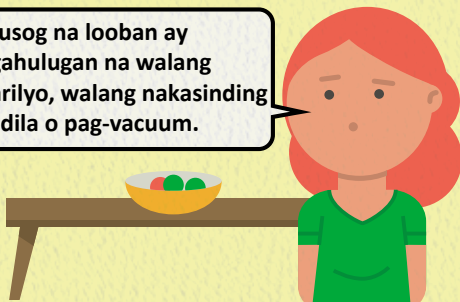


Kung mayroon kang karamdaman sa puso o бага, kabilang ang hika, tiyakin na inumin ang iyong gamot at sundin ang iyong plano ng paggamot.



Panatiliing malusog hangga't maaari ang hangin sa loob ng iyong tahanan. Kung mayroon kang air conditioner, i-switch ito sa "recirculate" o "re-use".

Ang malusog na looban ay nangangahulugan na walang naninigarilyo, walang nakasinding mga kandila o pag-vacuum.



Kung ang iyong bahay ay hindi komportable, at kung ligtas na gawin ito, sandaling lumayo ka sa sunog o pumunta sa isang lugar na naka-air condition gaya ng silid-aklatan.



At kung huminto sandali ang usok, buksan ang iyong mga bintana at pintuan upang palabasin ang usok sa loob ng bahay.

Hanggang sa muli, Larry!



Huwag papasukin si Larry sa iyong бага. Manatiling ligtas at panatiliing maluwag ang iyong paghinga.



Bisitahin ang www.betterhealth.vic.gov.au para sa karagdagang impormasyon tungkol sa usok at sa iyong kalusugan.

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services, Disyembre 2016.