ramp
REGIONAL ASTHMA MANAGEMENT & PREVENTION
Working together to reduce the burden of asthma

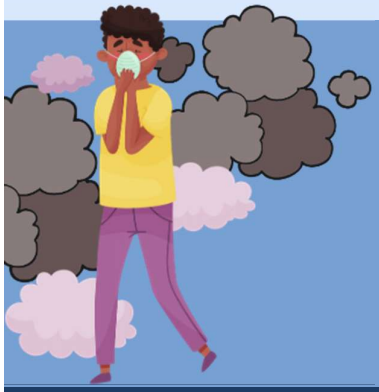
HIKA

MGA USOK AT AIR PURIFIER

HIKA

Ang hika ay isang pangmatagalang kundisyon sa baga na nagpapahirap sa mga tao na huminga. Ang mga taong may hika ay madalas na nakakaranas ng paghuni sa paghinga, pag-ubo, pangangapos ng hininga, at paninikip ng dibdib.

Posibleng magdulot ng hika ang mga trigger. Ang mga karaniwang trigger ng hika ay usok ng sigarilyo, usok ng wildfire, polusyon sa hangin sa kapaligiran, at amag.



USOK NG WILDFIRE

Sa California, karaniwan ang mga wildfire. Dahil sa usok mula sa mga wildfire, **hindi nagiging ligtas** langhapin ang hangin. Posibleng mapalubha ng paghinga ng usok ang hika.

Ang pinakamahusay na paraan para maiwasan ang usok ng wildfire ay **manatili sa loob ng bahay nang nakasara ang mga pinto at bintana.**

Ang makakatulong sa iyo sa oras ng wildfire

MGA AIR PURIFIER

Ang air purifier, o air cleaner, ay isang makinang may fan at filter. Hinihigop ng fan ang maruming hangin at iniipon ang karamihan ng mga ito sa filter. Pagkatapos ay naglalabas ito ng mas malinis na hangin para iyon ang malanghap mo. **Panatilihing naka-on ang air cleaner para sa mas malinis na hangin sa loob ng bahay.**

- **Pinakamahusay ang mga mechanical air cleaner** dahil mabisa ang mga ito sa paglilinis ng hangin at hindi naglalabas ang mga ito ng mapaminsalang kemikal.
- Piliin ang tamang laki ng air cleaner para sa laki ng mga kuwarto kung saan mo madalas na gagamitin ang mga ito.

MGA MASK

- Kung lalabas ka, mas hindi ka makakalanghap ng usok kapag nagsuot ka ng mask.
- Gumamit ng **mga N95 mask na may markang NIOSH**. Magagamit din ang mga mask na ito para sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID.
- Ang mga bata ay dapat lang magsuot ng mask kung sila ay lampas 2 taong gulang na at nagagawa na nilang sabihin sa iyo kung hindi sila kumportable.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang: http://www.rampasthma.org/archives/16973