

Mga Malalaking Sunog (Wildfires) at Iyong Kalusugan

Bawat taon sa British Columbia mayroong daan-daan o libu-libong malalaking sunog (tinatawag ding sunog sa kagubatan). Ang malalaking sunog ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan at kaligtasan sa maraming mga paraan: ang usok mula sa malalaking sunog ay maaaring makaapekto sa kalidad ng hangin, ang pagkawala ng kuryente ay maaaring makasira ng iyong pagkain o maaaring kailangan mong lumikas kung ang isang napakalaking apoy ay malapit sa iyong tahanan. Ang paghahanda nang maaga para sa [mga malalaking sunog](#) ay makakatulong sa iyong panatiliing ligtas ang iyong pamilya.

Ang [Pamahalaan ng British Columbia: Ang Serbisyo sa Malalaking Sunog](#) ay nagpapaskil ng impormasyon sa [kasalukuyang aktibidad ng malalaking sunog](#). Makakahanap ka ng impormasyon sa mga sunog na nagdudulot ng makabuluhang panganib sa kaligtasan, kalidad ng hangin, mga antas ng panganib sa sunog at higit pa.

Ang usok ng malalaking sunog ay binubuo ng maraming iba't ibang mga pollutant sa hangin. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang [Pamahalaan ng British Columbia: Serbisyo sa Malalaking Sunog](#).

Pagiging Handa sa Emerhensiya

Maraming mga bagay ang magagawa mo para maghanda [bago](#) ang isang emergenhensiya o sakuna. [Sa panahon ng](#) isang malaking sunog, gugustuhin mong magbantay para sa mga sintomas at malaman kung saan mahahanap ang pinakabagong impormasyon sa malalaking sunog sa iyong lugar, kabilang ang mga utos sa paglikas sa komunidad. [Pagkatapos](#) ng isang malaking sunog, maaari kang makaranas ng mga isyu gaya ng masamang kalidad ng hangin o kontaminadong tubig. Para sa karagdagang impormasyon sa pagiging handa sa emerhensiya, bisitahin ang [Canadian Red Cross: Maging Handa-Paghahanda sa Emerhensiya at Pagbawi](#).

Bago ang isang Malaking Sunog

Sa panahon ng malaking sunog maaaring sarado ang mga kalsada, maaari kang maputol sa ilang mga partikular na panustos at mga serbisyo o maaaring ilikas ang iyong komunidad. Tingnan ang mga mapagkukunan sa ibaba tungkol sa kung paano maghanda para sa isang emerhensiya at manatiling ligtas kung sakaling mayroong alerto o utos ng paglikas.

- [Pamahalaan ng BC: Gumawa ng isang Pang-emerhensiyang Kit at Grab-and-Go na Bag](#)
- [Canadian Red Cross: Mga Malalaking Sunog - Bago, Habang at Pagkatapos](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Humanda](#)
- [Paghahanda para sa isang Emerhensiya: Isang Pagtuon sa Tubig at Pagkain](#)

Para sa pang-emerhensiyang pagpapaplano kung mayroon kang mga partikular na kondisyon sa kalusugan, tingnan ang:

- [Ospital ng mga Bata ng BC \(BC Children's Hospital\): Pang-emerhensiyang Pakete ng Kaligtasan para sa Dyabetes](#)
- [BC Renal Agency: Pagiging Handa sa Emerhensiya](#)

Para sa impormasyon tungkol sa pagprotekta sa iyong komunidad mula sa malalaking sunog, bisitahin ang:

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)

Sa Panahon ng isang Malalaking Sunog

Ang usok ng malalaking sunog ay maaaring makaapekto o hindi makaapekto sa iyo. Ang tugon ng bawat tao sa usok ay depende sa kanilang edad, kalusugan at pagkakalantad. Kabilang sa [mga karaniwang sintomas](#) ang pangangati ng mata, tumutulong sipon, pananakit ng lalamunan, banayad na ubo, pagkakaroon ng plema, pag-agahas o pagsakit ng ulo. Ang mga sintomas na ito ay maaaring mapangasiwaan nang hindi humihingi ng medikal na atensyon.

Kung ang mga sintomas ay hindi bumuti pagkatapos gumawa ng aksyon upang mabawasan ang pagkakalantad, humingi ng agarang medikal na atensyon.

Maghanap ng impormasyon tungkol sa mga malalaking sunog sa B.C., kabilang ang kung nasaan ang mga ito at kung ano ang gagawin kung ikaw ay inilikas, sa ibaba:

- [Pamahalaan ng British Columbia: Ano ang Mga Serbisyong Pansuporta sa Emerhensiya?](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Dashboard ng Malalaking Sunog](#)

Ang mga ilang awtoridad sa kalusugan sa B.C. ay nagbibigay ng lokal na impormasyon sa mga malalaking sunog:

- [Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations \(First Nations Health Authority\): Tugon sa Malalaking Sunog](#)
- [Panloob na Kalusugan Mga Malalaking Sunog](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Mga Malalaking Sunog](#)

Impormasyon sa Paglikas

Kung ikaw ay nasa ilalim ng isang kautusan sa paglikas o naapektuhan ng sunog, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong lokal na pamahalaan upang makatanggap ng mga serbisyong pansuporta sa emerhensiya. Upang mahanap ang Koordinador ng Programang Pang-emerhensiya para sa iyong komunidad, bisitahin ang [Civic Info BC Directory](#).

Kung mayroong malaking sunog sa loob o malapit sa iyong komunidad, maaari kang ilikas sa mas ligtas na lugar. Ang mga malalaking sunog ay maaaring makaapekto sa mga ruta ng paglikas. Bisitahin ang [DriveBC](#) para sa mga pinakahuling pagbabago sa mga kondisyon sa pagmamaneho sa iyong komunidad.

Maaaring kailanganin ng mga nakatatanda ang espesyal na suporta sa kaganapan ng isang paglikas. Tingnan ang mga mapagkukunan sa ibaba sa paghahanda:

- [Pag-aalaga sa mga Nakatatanda sa Residensyal na Pangangalaga sa isang Emerhensiya](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [Pangkomunidad na Impormasyon sa Paglikas para sa mga Nakatatanda](#) (HealthLinkBC File #103a)

Pangangalagang Pangkalusugan para sa mga Lumilikas

Ang mga particle ng usok ay maaaring makairita sa daanan ng hangin. Kung mayroon kang kasaysayan ng hika, chronic obstructive pulmonary disorder (COPD), ibang mga kondisyon sa paghinga o mga problema sa puso, dapat mong subaybayan ang iyong mga sintomas. Minsan ang mausok na hangin ay maaaring magpataas ng panganib ng ilang mga impeksyon, tulad ng COVID-19, para sa mga bata, mga sanggol, mga matatanda, mga buntis, at mga may talamak na sakit.

Inirerekomenda na humingi kaagad ng medikal na atensyon kung nakakaranas ka ng mas matinding mga sintomas tulad ng pangangapos ng paghinga, matinding ubo, pagkahilo, pananakit ng dibdib o mga palpitasyon ng puso.

Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan o payo, tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang [navigator ng mga serbisyong pangkalusugan](#). Tutulungan ka ng navigator na maghanap ng impormasyong hinahanap mo o ikonekta ka sa isang [rehistradong nars](#), [rehistradong dietitian](#), [kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo](#) o isang [pamasyutiko](#).

Mga Inireresetang Gamot

Sa panahon ng isang kalagayan ng emerhensiya, ang mga pamasyutiko ay maaaring magbigay ng gamot nang walang reseta upang matiyak ang kalusugan at kaligtasan ng publiko. Para sa higit pang impormasyon bisitahin ang [Kolehiyo ng mga Pamasyutiko ng British Columbia – Pagkuha ng Mga Gamot na Maaaring Kailanganin Mo Sa Panahon ng isang Kalagayan ng Emerhensiya](#). Ang mga taong gumagamit ng mga gamot sa pagsagip tulad ng mga inhaler ay dapat dalhin ang mga ito sa lahat ng oras sa panahon ng malalaking sunog.

Mga Walk-in na Klinika

Upang makahanap ng isang walk-in na klinika sa iyong lugar, hanapin ang [Direktoryo ng HealthLink BC \(HealthLink BC Directory\)](#) o tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang navigator ng mga serbisyong pangkalusugan. Ang mga navigator ng mga serbisyong pangkalusugan ay makukuha ng 24/7, araw-araw ng taon.

Malalaking Sunog at COVID-19

Ang pagkakalantad sa polusyon sa hangin ay maaaring makairita sa iyong mga baga, maging sanhi ng pamamaga at baguhin ang tugon ng iyong panlaban sa sakit. Maaari nitong gawing mas mahirap para sa iyong katawan na labanan ang mga impeksyon sa paghinga gaya ng COVID-19. Para sa higit pang impormasyon sa COVID-19 at malalaking sunog, tingnan ang [Mga Malalaking Sunog ng Sentro ng Pagkontrol ng Sakit ng BC](#) na pahina.

Kung inutusan kang lumikas sa iyong tahanan dahil sa malalaking sunog o ibang panganib, mahalagang gamitin ang mga kasanayan sa pag-iwas sa COVID-19 hangga't maaari. Ang mga paraan upang manatiling ligtas ay kinabibilangan ng:

- Pagpapanatili ng isang ligtas na pisikal na distansya mula sa iba (6 na talampakan o 2 metro)
- Regular na paghugas ng kamay o paggamit ng pandisimpekta ng kamay
- Pag-ubo at pagbahing sa iyong siko o manggas
- Pagsusuot ng maskara sa loob, nakakulong o masikip na mga lugar

Gumawa ng partikular na pag-iingat upang maiwasan ang pakikipag-ugnayan sa iba kung nakatanggap ka ng isang kautusan na lumikas at mayroon kang alinman sa mga sumusunod:

- Ikaw ay nasuri na may COVID-19
- Mayroon kang mga sintomas na parang sipon, parang trangkaso, o COVID-19, gaano man kabanayad
- Naghihiwalay ka ng sarili pagkatapos ng paglalakbay sa ibang bansa o posibleng pagkakatantad sa COVID-19

Mangyaring tiyakin na

- Sundin ang anumang patnubay na ibinigay ng mga lokal na opisyal ng pampublikong kalusugan
- Magrehistro sa pangkomunidad na Mga Serbisyong Pansuporta sa Emerhensiya gamit ang [ERA na kagamitan](#). O, tawagan ang numero ng telepono ng sentro ng pangkomunidad sa Pagtanggap ng mga Serbisyong Pansuporta sa Emerhensiya kung ibinigay
- Sundin ang pangkalahatang [patnubay sa emerhensiyang paglikas para sa publiko](#) ng Pamamahala sa Emerhensiya ng British Columbia.
- Kung kailangan mong magparehistro nang personal sa isang lugar ng pagtanggap, kailangan mong panatilihin ang naaangkop na pisikal na distansiya. Kung mayroon kang maskara o pantakip sa mukha, ang pagsusuot nito ay magbibigay ng higit na proteksyon sa iba

Maaaring masuri ng sinumang may mga sintomas ng COVID-19 kung kailangan nilang masuri gamit ang [Kagamitan sa Pagsusuri ng Sarili sa COVID-19](#). Kung kailangan mo ng isang pagsusuri at inilikas sa iyong komunidad, hanapin ang Sentro ng Koleksyon ng COVID-19 na pinakamalapit sa iyo. Bisitahin ang [impormasyon sa Pagsusuri ng Sentro sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Center for Disease Control\)](#) para sa impormasyon at para makahanap ng isang sentro.

Kalidad ng Hangin

Maaari mong tingnan ang isang [pagpapayo sa kalidad ng hangin](#) sa iyong lugar. Kung mausok ang hangin at nahihirapan kang huminga, humingi kaagad ng medikal na atensyon.

Ang masamang kalidad ng hangin ay maaaring makasama sa iyong kalusugan, lalo na para sa mga may sakit sa puso at baga, mga matatanda, at mga bata. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kalidad ng hangin, kabilang ang mga kasalukuyang pagpapayo sa kalidad ng hangin, tingnan ang:

- [AirMap \(Para sa Metro Vancouver at mga komunidad sa Lower Fraser Valley\)](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Mga pagpapayo sa kalidad ng hangin](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Pinakabagong balita at mga pagbabago mula sa kalidad ng hangin ng B.C.](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Kalidad ng hangin at kalusugan](#)
- [Pamahalaan ng Canada: WeatherCAN smartphone na aplikasyon \(nagbibigay ng mga alerto sa kalidad ng hangin\)](#)
- [Particulate na Bagay at Panlabas na Polusyon sa Hangin](#) (HealthLinkBC File #65e)

Para sa impormasyon sa kalidad ng hangin mula sa iyong awtoridad ng kalusugan, mag-click sa mga link sa ibaba:

- [Panloob na Kalusugan: Kalidad ng Hangin](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Kalidad ng Hangin](#)
- [Northern Health \(Kalusugan ng Hilaga\): Kalidad ng Hangin](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Kalusugan ng Baybayin ng Vancouver\) Kalidad ng Hangin](#)

Pananatiling Malamig sa Loob sa panahon ng Masamang Kalidad ng Hangin

Kapag masama ang kalidad ng hangin sa iyong lugar, maaaring irekomenda ng mga opisyal na panatilihin mong nakasara ang iyong mga bintana. Kapag sarado ang iyong mga bintana at wala kang air conditioner (o hindi ito gumagana), kakailanganin mong espesyal na mag-ingat upang manatiling malamig. Tiyakin na manatiling napapanahon sa mga partikular na rekomendasyon para sa iyong lugar. Bisitahin ang [Kalidad ng Hangin ng BC \(BC Air Quality\): Mga Pagpapayo](#) para sa kasalukuyang impormasyon. Para sa higit pang impormasyon kung paano manatiling malamig sa loob ng bahay, tingnan ang aming [Talunin ang Init \(Beat the Heat\)](#) na Tampok sa Kalusugan.

Pagharap sa Stress at Trauma

Ang mga sakuna, tulad ng malalaking sunog, ay maaaring makaapekto sa iyong emosyonal na kalusugan gaya ng iyong pisikal na kalusugan. Alamin kung ano ang maaari mong gawin upang makilala ang mga palatandaan ng stress o trauma sa iyong sarili at sa iyong pamilya.

- [Sentro ng Mapagkukunan sa Pangkaisipang Kalusugan sa Kelty ng Mga Bata ng BC \(BC Children's Kelty Mental Health Resource Center\)](#) (PDF 450 KB)
- [Asosasyon sa Pangkaisipang Kalusugan ng Canada \(Canadian Mental Health Association\): Makipag-usap sa Mahihirap na Panahon: Suporta para sa mga naapektuhan ng mga malalaking sunog ng BC](#)
- [Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations \(First Nations Health Authority\): Pagkilala at Paglutas sa Trauma sa mga Bata sa Panahon ng Mga Sakuna](#)
- [Mga Palatandaan ng Stress](#)
- [Stress sa Mga Bata at mga Tinedyer](#)
- [Pamamahala ng Stress](#)
- [Pamamahala ng Stress: Pagtulong sa Iyong Anak na May Stress](#)

Pagkatapos ng isang Malaking Sunog

Pagbalik sa Bahay

Kapag ang iyong lokal o First Nations na pamahalaan ay nagpahayag na ligtas para sa iyo na umuwi, may mga hakbang na maaari mong gawin upang gawing mas madali at mas ligtas ang paglipat. Matuto nang higit pa sa pamamagitan ng pagbisita sa [Pamahalaan ng B.C.: Pagbawi Pagkatapos ng isang Malaking Sunog](#).

Kaligtasan ng Pagkain at Kalidad ng Tubig

Kung magkakaroon ng isang malaking sunog sa iyong lugar, maaaring mamatay ang kuryente sa iyong komunidad. Ang mga pampigil sa apoy (fire retardant) ay maaaring gamitin sa o malapit sa iyong komunidad upang bawasan ang laki ng sunog at bawasan ang epekto ng mga ito. Alamin kung paano protektahan ang mga suplay ng tubig at pagkain na apektado ng mga pampigil sa apoy o pagkawala ng kuryente.

- [Pagdidisimpekta sa Tubig na Iniinom](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Panloob na Kalusugan Mga Pagkawala ng Kuryente sa mga Pasilidad ng Pagkain](#)
- [Panloob na Kalusugan Mga Inirerekomendang Pag-iingat para sa Tubig at Pagkain](#)
- [Pagbalik sa Iyong Tahanan Pagkatapos ng Malaking Sunog](#)
- [Malalaking Sunog \(Wildfire\): Ang Mga Epekto Nito sa Kalidad ng Tubig na Iniinom](#) (HealthLinkBC File #49f)

Mga Kapaki-pakinabang na Website

Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC (BC Centre for Disease Control):

Ang Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC [BC Center for Disease Control (BCCDC)] ay isang ahensya ng Awtoridad ng mga Panlalawigang Serbisyo sa Kalusugan (Provincial Health Services Authority). Nagbibigay sila ng panlalawigan at pambansang pamumuno sa kalusugan ng publiko sa pamamagitan ng pagsubaybay, pagtuklas, pag-iwas at konsultasyon.

Ang impormasyon tungkol sa usok ng malalaking sunog, at mga epekto nito sa kalusugan, kabilang ang impormasyon kung paano maghanda para sa panahon ng malalaking sunog ay maaaring matagpuan sa:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Usok ng Malalaking Sunog](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Sistema sa Paghula ng Hika ng BC \(BC Asthma Prediction System\)](#)

Pamahalaan ng BC: Kapaligiran at Pagpapanatili

Ang Ministryo ng Proteksyon at Pagpapanatili ng Kapaligiran ay nagbibigay ng impormasyon sa pangangalaga para sa ating kapaligiran na kinabibilangan ang pagpapanatili ang suplay ng hangin at tubig na sariwa, malinis at malusog. Upang matuto nang higit pa tungkol sa kalagayan ng hangin sa paligid natin bisitahin ang:

- [Pamahalaan ng British Columbia: Data sa Kalidad ng Hangin](#)

Kalusugan ng Canada (Health Canada):

Ang Kalusugan ng Canada ay ang departamento ng pederal na pamahalaan na responsable sa pagtulong sa mga Canadian na mapanatili at mapabuti ang kanilang kalusugan. Matuto nang higit pa tungkol sa panloob at panlabas na kalidad ng hangin, mga epekto sa kalusugan ng polusyon sa hangin, usok ng malalaking sunog at iyong kalusugan:

- [Pamahalaan ng Canada: Kalidad ng hangin at kalusugan](#)

Huling pinabago: Hulyo 2022

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang www.HealthLinkBC.ca o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalín ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.