

## Malalaking Sunog (Wildfires) at Iyong Kalusugan

Bawat taon sa British Columbia mayroong daan-daan o libu-libong malalaking sunog (tinatawag ding forest fires). 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 kailanganin mong lumikas kung ang isang napakalaking sunog ay malapit sa iyong tahanan. Ang paghahanda nang maaga para sa [malalaking sunog](#) ay makakatulong sa iyong panatiliing ligtas ang iyong pamilya.

Ang [BC Wildfire Service](#) ay nagpapaskil ng impormasyon sa [kasalukuyang aktibidad ng malaking 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 malaking sunog ay binubuo ng maraming iba't ibang mga pollutant sa hangin. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Usok ng Malalaking Sunog at ang iyong kalusugan](#).

### 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 [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 maghugas ng kamay o gumamit ng pandisimpekta ng kamay
- Pag-ubo at pagbahing sa iyong siko o manggas
- Magsuot 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, o
- Mayroon kang mga sintomas na parang sipon, parang trangkaso, o COVID-19, gaano man kabanayad, o
- Naghihiwalay ka ng sarili pagkatapos ng paglalakbay sa ibang bansa o posibleng pagkakalantad sa COVID-19

Pakitiyak 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 tool](#). O, tawagan ang numero ng telepono ng pangkomunidad na Sentro ng Pagtanggap ng mga Serbisyong Pansuporta sa Emerhensiya kung ibinigay
- Sundin ang Pamamahala ng Emerhensiya na pangkalahatang [Pang-emerhensiyang Gabay ng Evacuee sa Panahon ng COVID-19 ng British Columbia](#)
- Kung kailangan mong magparehistro nang personal sa isang lugar ng resepsyon, 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 para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Center for Disease Control\)](#) para sa impormasyon at para makahanap ng isang sentro.

## Pagiging Handa sa Emerhensiya

Maraming mga bagay ang magagawa mo para maghanda [bago](#) ang isang emerhensiya o sakuna. [Sa panahon ng](#) isang malaking sunog, gugustuhin mong magbantay para sa mga sintomas at malaman kung saan mahahanap ang pinakabagong impormasyon sa malaking 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 hindi magandang kalidad ng hangin o kontaminadong tubig. Para sa karagdagang impormasyon sa pagiging handa sa emerhensiya, bisitahin ang

- [Canadian Red Cross: Maging Handa-Paghahanda at Pagbawi sa Emerhensiya](#)

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

Para sa pang-emerhensiyang pagpapalono 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 malaking sunog, bisitahin ang [FireSmart Canada, Pagprotekta sa Iyong Komunidad mula sa Malaking Sunog](#).

## Sa Panahon ng isang Malaking Sunog (Wildfire)

Ang usok ng malaking 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 pagasakit 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, makipag-usap sa isang medikal na propesyonal.

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 BC: Dashboard ng Malaking Sunog](#)
- [Pamahalaan ng BC: Ano ang Mga Serbisyong Pansuporta sa Emerhensiya?](#)

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

- [Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations \(First Nations Health Authority\): Impormasyon sa Malalaking Sunog](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Malalaking Sunog](#)
- [Panloob na Kalusugan Mga Pangyayari ng Malaking 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 Koordinator 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 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 Residensiyal 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 Lumikas**

Ang mga particle ng usok ay maaaring makairita sa daanan ng hangin. Kung mayroon kang kasaysayan ng hika, chronic obstructive pulmonary disorder (COPD), kanser sa baga 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 para sa mga bata, mga sanggol, matatanda, mga buntis, at mga may malalang 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 palpasyon 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 mahanap ang impormasyong hinahanap mo o ikokonekta ka sa isang [rehistradong nars](#), [rehistradong dietitian](#), [kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo](#) o isang [paryasyutiko](#).

### **Mga Inireresetang Gamot**

Sa panahon ng isang kalagayan ng emerhensiya, ang mga paryasyutiko 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 Paryasyutiko ng British Columbia – Pagkuha ng Mga Gamot na Maaaring Kailanganin Mo Sa Panahon ng isang Kalagayan ng Emerhensiya](#).

### **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 available 24/7, araw-araw ng taon.

## **Kalidad ng Hangin**

Kung may [pag-aabiso sa kalidad ng hangin](#) sa iyong lugar, at nahihirapan kang huminga o ay humihingal, humingi ng medikal na atensyon kaagad.

Ang hindi magandang kalidad ng hangin ay maaaring makasama sa iyong kalusugan, lalo na para sa mga bata, mga nasa hustong gulang, at mga may sakit sa puso at baga. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kalidad ng hangin, kabilang ang mga kasalukuyang pag-aabiso sa kalidad ng hangin, tingnan ang:

- [Pamahalaan ng BC: Kalidad ng Hangin sa BC](#)
  - [Mga Pag-aabiso sa Kalidad ng Hangin](#)
  - [AirMap \(Para sa Metro Vancouver at mga komunidad sa Lower Fraser Valley\)](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Kalidad ng Hangin at kalusugan](#)

- [Particulate na Bagay at Panlabas na Polusyon sa Hangin](#) (HealthLinkBC File #65e)
- [Usok ng Malaking Sunog at Iyong Kalusugan](#)

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 Pag-aabiso sa Kalidad ng Hangin**

Kapag may pag-aabiso sa kalidad ng hangin sa iyong lugar, maaaring irekomenda ng mga opisyal na panatilihin mong nakasara ang iyong mga bintana nang nakabukas ang air conditioner (kung mayroon ka nito). O, maaari nilang sabihin sa iyo na panatilihin ang nakasara ang iyong mga bintana nang nakasara ang air conditioner. Kapag sarado ang iyong mga bintana at nakasara ang air conditioner (o wala ka nito), kakailanganin mong espesyal na mag-ingat upang manatiling malamig. Tiyakin na manatiling napapanahon sa mga partikular na rekomendasyon para sa iyong lugar. Bisitahin [Kalidad ng Hangin ng BC \(BC Air Quality\): Mga Pag-aabiso](#) 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 Pankaisipang Kalusugan sa Kelty ng Mga Bata ng BC \(BC Children's Kelty Mental Health Resource Center\)](#) (PDF 450 KB)
- [Pagkilala at Paglutas sa Trauma sa mga Bata sa Panahon ng Mga Sakuna](#) (PDF 1.91 MB)
- [Mga Palatandaan ng Stress](#)
- [Pamamahala ng Stress](#)
- [Stress sa Mga Bata at mga Teenager](#)
- [Pamamahala ng Stress: Pagtulong sa Iyong Anak na May Stress](#)
- [Makipag-usap sa Mahihirap na Panahon: Suporta para sa mga naapektuhan ng mga malaking sunog ng BC noong 2017](#)

## 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.

- [Pagbawi Pagkatapos ng isang Malaking Sunog ng Pamahalaan ng B.C.](#)

### 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 supply ng tubig at pagkain na apektado ng mga pampigil sa apoy (fire retardant) o pagkawala ng kuryente.

- [Pagdidisimpekta sa Tubig na Iniinom](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Mga Pampigil sa Apoy \(Fire Retardants\): Mga Inirerekomendang Pag-iingat para sa Tubig at Pagkain](#) (PDF 125 KB)
- [Mga Pagkawala ng Kuryente sa mga Pasilidad ng Pagkain](#) (PDF 258 KB)
- [Tubig at Kalidad ng Pagkain: Impormasyon para sa mga Lumikas na Bumabalik pagkatapos ng isang Sunog](#) (PDF 358 KB)
- [Malaking 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 Panlalawigang Awtoridad sa mga Serbisyong Pangkalusugan (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 malaking sunog, at mga epekto nito sa kalusugan, kabilang ang impormasyon kung paano maghanda para sa panahon ng malaking sunog ay maaaring matagpuan sa:

- [BCCDC: Usok ng Malaking Sunog \(Wildfire\)](#)
- [BCCDC: 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 sa ating kapaligiran na kinabibilangan ng pagpapanatiling sariwa, malinis at malusog ang ating supply ng hangin at tubig. Upang matuto nang higit pa tungkol sa kalagayan ng hangin sa paligid natin bisitahin ang

- [Pamahalaan ng BC: Kalidad ng Hangin](#)

## **Kalusugan ng Canada (Health Canada):**

Ang Kalusugan ng Canada (Health Canada) ay ang pederal na departamento ng 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 malaking sunog at iyong kalusugan:

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

**Huling pinabago:**Nobyembre 2021

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://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](http://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 pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.