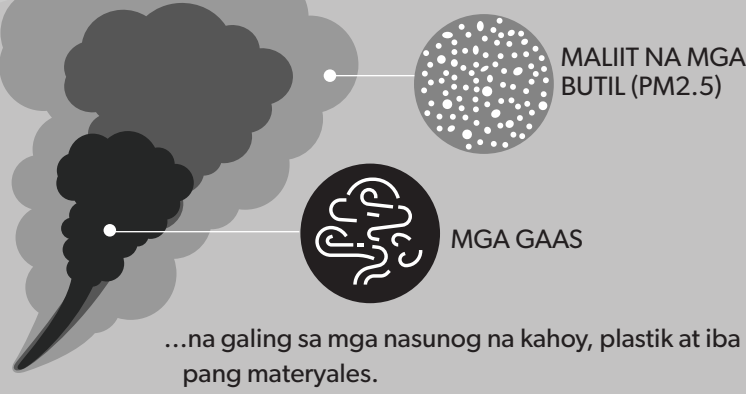


Usok mula sa Wildfire

Isang Tiyak na Alalahanin ng Lahat ng Manggagawa [sa Ontario]

Ang usok ng **Wildfire** ay binubuo ng isang komplikadong timpla ng:



Ang **pinakamalaking alalahaning pangkalusugan** mula sa usok ay ang mga pinong butil (PM2.5). Itong mga mikroskopikong mga butil na ito ay nakakairita o nakakapinsala ng:



MGA MATA



SISTEMANG PANGHINGA O RESPIRATORY SYSTEM

Ang usok mula sa mga wildfire ay makakaapekto sa iyo sa iyong pagtatrabaho **sa loob** at **sa labas**.

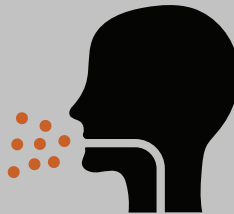
Mga Senyales at Sintomas



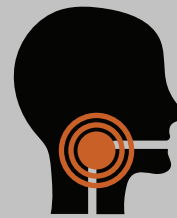
MAHAPDING MGA MATA



TUMUTULONG SIPON



UBO NA MAY PLEMA



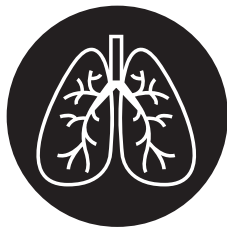
NAMAMAGANG LALAMUNAN



HIRAP SA PANGHINGA

Mga Manggagawang Mabilis Maapektuhan o Vulnerable Workers

Ang ilang mga tao ay mas madaling maapektuhan o mapinsalaan ng usok kumpara sa iba:



MGA KUNDISYON SA PANGHINGA (Hal. Hika, COPD, COVID)



MGA KUNDISYON SA PUSO



IBA PANG KUNDISYONG PANGKALUSUGAN



IBANG HIGH RISK NA GRUPO

Prebensyon

Sa Mga Nagtatrabaho sa Labas



KUMONSULTA sa Air Quality Health Index (AQHI)* para sa rekomendasyon sa iyong rehiyon

*www.airqualityontario.com/aqi/



MAGPAHINGA sa loob ng mga gusali o sasakyan (ang mga filter ng sasakyan ay nagsasala ng PM2.5)



MAGSUOT ng hapit na respirator (N95 o mas mahusay)



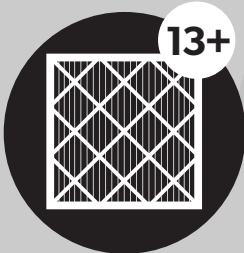
IWASAN ang labis na pagpapagod

Sa Mga Nagtatrabaho sa Loob

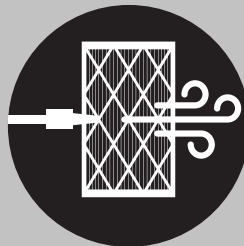


I-REPORT LAHAT ng mga katanungan, alalahanin, at sintomas sa iyong bisor o Komite/Kinatawan ng Kalusugan at Kaligtasan.

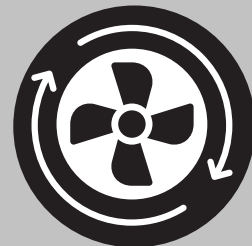
BAWASANG magpahangin sa labas:



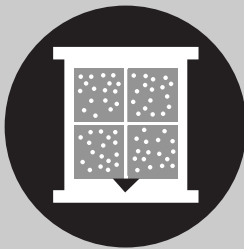
SIGURADUHING ang mga air filter sa HVAC system ay MERV 13 o mas mataas



LINISIN o PALITAN ang mga air filter na marurumi o hindi na nasa maayos na kundisyon



SURIIN kung ang furnace fan ay gumagana



PANATILIHING nakasara ang lahat ng mga bintana at pinto



AYUSIN ang mga mechanical ventilation system na may mga portable air cleaner
(hal. DIY Corsi-Rosenthal Box)



IWASAN ang mga air purifier na may ionizers

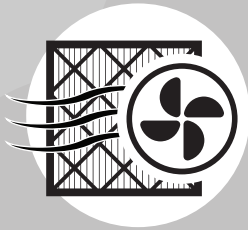
TANDAAN

Ang mga tao ay may iba't ibang reaksyon o tolerance sa usok mula sa wildfire.

Sa kasamaang-palad, walang tiyak na patakaran para sa mga employer na patungkol sa panlabas at panloob na hangin. Gayunpaman, ang batas ay nagsasabing dapat gawin nilang lahat ang **makatarungan** o **reasonable** upang protektahan ang mga manggagawa.

Mga Responsibilidad ng Employer:

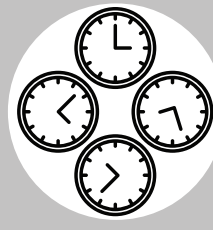
Ang employer ay dapat na magbigay ng:



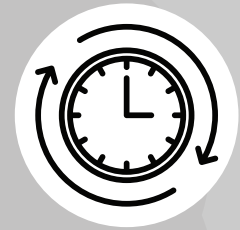
NARARAPAT NA AIR FILTERING VENTILATION / MOVEMENT



HAPIT NA MGA RESPIRATOR (N95 o mas mahusay)



KARAGDAGANG MGA PAHINGA



MAG-RESCHEDULE NG NAKAKAPAGOD NA TRABAHO



ENVIRONMENTAL / EMERGENCY RESPONSE PLAN



IMPORMASYON AT PAGSASANAY



PAGSUBAYBAY SA AQHI AT PAGBABALITA NITO

Ang mga employer ay dapat ding magkaroon ng sistema upang **MATUKOY, MAIWASAN AT MABAWASAN** ang mga sanhi na nagdudulot ng epekto ng usok mula sa wildfire. Ang sistemang ito ay dapat na:



KABILANG ang mga manggagawa, mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan, at/o ang mga miyembro ng pinagsamang lupon ng kalusugan at kaligtasan.

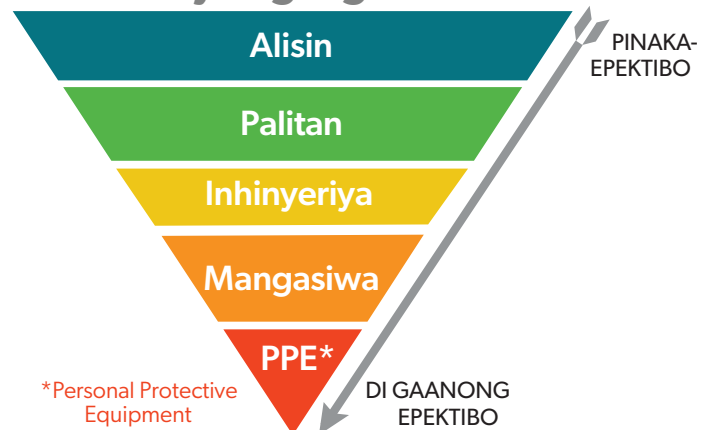


MAGBIGAY ng translation o paliwanag kung kinakailangan upang ang bawat isa ay epektibong makapag-ambag.



SUPORTADO ng employer upang ang mga manggagawa ay komportableng makilahok.

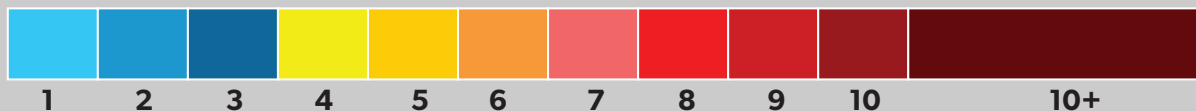
Herarkiya ng mga Kontrol



- R** **I-RECOGNIZE** ang panganib o hazard o mga posibleng pagbabago
- A** **I-ASSESS** ang lebel ng peligro ng panganib
- C** **I-CONTROL** ang panganib gamit ang Herarkiya ng mga Kontrol
- E** **I-EVALUATE** ang pagiging epektibo at tukuyin kung saan pa pwedeng ayusin

Pangkalusugang Rekomendasyon ng Air Quality Health Index (AQHI)

Para mahanap ang estado ng hangin sa **iyong** lugar, alamin ang Index sa www.airqualityontario.com/aqi/



Panganib sa Kalusugan	MABABA	KATAMTAMAN	MATAAS	NAPAKATAAS
AQHI	1-3	4-6	7-10	Higit sa 10
Nasa Peligrong Populasyon	Maglibang sa iyong mga pangkaraniwang panlabas na gawain o outdoor activities.	Isaalang-alang ang pagbabawas o pagre-reschedule ng mga nakakapagod na panlabas na gawain.	Bawasan o i-reschedule ang mga nakakapagod na panlabas na gawain. Dapat ding mag-ingat ang mga taong mabilis maapektuhan o vulnerable people.	Iwasan ang nakakapagod na panlabas na gawain. Ang mga taong mabilis maapektuhan ay dapat ring iwasan ang physical exertion sa labas.
Pangkalahatang Populasyon	Tamang-tamang kalidad ng hangin para sa mga panlabas na gawain.	Di kailangang baguhin ang iyong pangkaraniwang panlabas na gawain maliban kung nakaranas ka ng sintomas tulad ng pag-ubo at pagkairita ng lalamunan.	Isaalang-alang ang pagbabawas o pagre-reschedule ng nakakapagod na panlabas na gawain kung nakaranas ka ng sintomas tulad ng pag-ubo o pagkairita ng lalamunan.	Bawasan o i-reschedule ang mga nakakapagod na panlabas na gawain lalo na kung nakaranas ka ng sintomas tulad ng pag-ubo at pagkairita ng lalamunan.

Ang mabilis maapektuhan na mga manggagawa o vulnerable workers ay nasa mas malaking panganib. Sumunod sa kadalasang payo ng iyong doktor patungkol sa pag-eehersisyo at sa pangangalaga ng iyong kundisyon.

Karadagang Mga Tool at Mga Resource

- [Wildfire smoke, air quality and your health](#) [Government of Canada]
- [Wildfire smoke and your health](#) [Government of Canada]
- [How to prepare for wildfire smoke](#) [Government of Canada]
- [Combined wildfire smoke and heat](#) [Government of Canada]
- [Using an air purifier to filter wildfire smoke](#) [Government of Canada]
- [Air Quality Health Index \(AQHI\)](#) [Government of Ontario]
- [Wildfires and Indoor Air Quality \(IAQ\)](#) [United States Environmental Protection Agency]
- [My AQI Air - PM2.5 / Pollution](#) [Apple / JB STEVENARD]
- [Firesmoke Canada](#)
- [Make Your Own Air Filters](#) [OHCOW]

07-19-23



Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc.

Mga Pangkalusugang Klinika sa Trabaho ng Mga Manggagawa sa Ontario Ink.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336