



**Programang Pampigil
sa
Pagkalason sa Tingga
ng Alameda County**

**510-567-8280
www.aclppp.org**

Isang Susi sa Malusog na Tahanan

KALIDAD NG HANGIN SA LOOB NG TAHANAN

Ang kalidad ng hangin sa loob ng tahanan ay nakakaapekto sa lahat, lalo na sa mga bata at sa mga taong may hika at iba pang mga sakit sa baga. Maari kang makaapekto nang malaki sa kalidad ng hangin sa iyong tahanan!

- Papasukin ang hangin sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana kung kayo ay nasa bahay.
- Gumamit ng mga exhaust fan at linisin ang mga panala sa mga kusina at mga banyo.
- Huwag gamitin ang oven bilang isang pampainit para sa bahay.
- Kontrolin ang antas ng kahalumigmigan sa inyong tahanan sa pamamagitan ng pagkukumpuni ng inyong bubong, bintana, at mga tumatagas na tubo kaagad.
- Siguraduhin na ang inyong mga kasangkapang gumagamit ng gas ay gumagana nang mahusay at nakasisingaw nang maayos.
- Panatilihin ang inyong heater at palitan ang mga panala nang dalawang beses man lamang sa isang taon.
- Limitahan ang paggamit ng mga pugon na gumagamit ng kahoy na pangsunog.
- Magpanatili ng mga gumaganang smoke at carbon monoxide na detektor sa inyong bahay. Regular na palitan ang mga baterya.
- Huwag gumamit ng mga ihawan o mga dyeneretor sa loob ng inyong bahay o garahe o sa labas na malapit sa nakabukas na mga bintana.
- Gumamit ng isang HEPA vacuum para mabawasan ang mga allergen sa inyong bahay.
- Pigilin ang mga peste sa pamamagitan ng pag-aalis ng akses, pagkain at mga pinagmumulan ng tubig, hindi sa pamamagitan ng pagwiwisik o pagpapalabo na gumagamit ng mga kimiko.
- Limitahan ang inyong paggamit ng mabangong mga produktong katulad ng insenso, mga pampapresko ng hangin at tela, at mga produktong panlinis.
- Bumili ng kasangkapan, karpit, at pintura na nakatalagang “low-emission” para mabawasan ang pagkalantad sa kimiko.
- Kontrolahin ang alikabok sa panahon ng pagkukumpuni ng bahay upang mabawasan ang mga nakakapagpasimula ng hika at pagkalantad sa alikabok. Tingnan ang karagdagang impormasyon tungkol sa pagtatrabaho nang ligtas sa tingga sa www.aclppp.org.

Magbawas ng mabagsik na mga kimiko sa inyong tahanan sa pamamagitan ng paggawa ng mga panlinis na produkto:

Panlinis Para sa Lahat ng Layon (All-Purpose Cleaner): Sa isang boteng pangwisik, pagsamahin ang magkatumbas na bahagi ng distiladang puting suka at tubig. Dagdagan ng ilang mga patak ng katas ng limon para sa isang sariwang amoy o ilang mga patak ng tea tree oil para sa mga katangian nitong magdis-impekta. Kalugin bago gamitin.

Panlinis sa Bintana at Salamin: Sa isang boteng pangwisik, pagsamahin ang dalawang bahagi ng tubig at tatlong bahagi ng distiladang puting suka. Iwisik sa mga bintana/salamin at punasan ng diyaryo o mga basahang papel (paper towels).

Pangkuskos na Panlinis: Sa isang babasaging garapon, pagsamahin ang baking soda at likidong castile na sabon hanggang makagawa ng isang kola. Kung nais, dagdagan ng mga ilang patak ng katas ng limon para bumango o tea tree oil para sa mga katangian nitong magdis-impekta.

BAHAY NA LIBRE SA USOK

Maging kayo man ay nangungupahan o nagmamay-ari, ang bahay na libre sa usok ay isang mahalagang layunin para sa kalusugan ng inyong pamilya.

Ang pagsisigarilyo ay numero unong dahilan ng mga pagkamatay mula sa sunog sa U.S. Ang “second-hand smoke” ay isang pangunahing nagpapasimula ng mga atake sa hika, ibang mga pangrespiratoryong mga sakit, at Sudden Infant Death Syndrome. Ang pagkalantad habang buntis ay naghahatid ng tatlong beses na mga sintomas sa kalaunang buhay ng isang bata, pati na rin sa halos apat na beses na dami ng kaugnay sa hikang dahilan ng pagbibisita sa mga silid pang-emergensiya.

Ang tulungnang panatilihing ligtas sa usok ang inyong tahanan ay makukuha sa: American Lung Association www.lungusa.org/stop-smoking (510) 638-5864
California Smokers' Helpline www.nobutts.org 1(800)662-8887
Public Health Law & Policy www.phlppnet.org/tobacco-control

MGA MAGULANG

May hika ba ang inyong anak?

Ang anak ba ninyo ay wala pang 18 taon?
Nakatira ba ang inyong anak sa County ng Alameda?

Magandang Balita!

Kayo ay kwalipikadong tumanggap ng **libreng** edukasyon sa bahay tungkol sa hika at mga serbisyong nakakapagpabawas ng nagpapasimula ng hika mula sa **Malusog na mga Tahananang Proyekto ng Alameda County**.

Hilingin sa doktor ng inyon anak na kumpletuhin ang isang referral form. Maaring tumawag ang opisina ng doktor sa (510) 567-8280 para sa mga referral form.