

Templat Pesan Teks (Versi Plain Text): Kualitas Udara

Dokumen ini mencantumkan pesan teks penting yang dapat dikirimkan oleh pemimpin masyarakat kepada kelompok masyarakatnya sebelum, selama, atau sesudah peristiwa kedaruratan kesehatan masyarakat. Dokumen ini dirancang sedemikian rupa agar mitra dapat cepat menyalin dan menempelkan pesan ke utas pesan, atau dapat cepat menyediakan terjemahannya. Terima kasih atas bantuan Anda dalam menjaga keselamatan masyarakat!

Sebelum Peristiwa: SIAP SIAGA

Asbut (asap kabut, atau smog), yang juga dikenal sebagai ozon di permukaan tanah, adalah polusi udara. Polusi ini terbentuk ketika bahan bakar fosil bercampur dengan sinar matahari dan menciptakan kabut. Jelaga (soot) adalah polusi udara yang terdiri dari beberapa partikel kecil, yaitu zat kimia, tanah, asap, dan debu, yang bercampur dengan udara. Asbut dan jelaga berasal dari kendaraan, pabrik, dan sumber lain yang menggunakan bahan bakar fosil.

Selalu ikuti berita terbaru di daerah Anda. Philadelphia memiliki indeks kualitas udara untuk melacak perubahan per hari atau per jam. Pastikan Anda terus [memeriksa kualitas udara](#). Sumber dan kantor berita daerah akan menyediakan informasi terkini terkait tingkat bahaya.

Office of Emergency Management, atau Kantor Manajemen Kedaruratan, membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui email dan teks peringatan gratis menggunakan sistem notifikasi massal milik Kota, ReadyPhiladelphia. Agar Anda bisa mendapatkan teks peringatan gratis, silakan ketik READYPHILA dan kirim ke 888-777, atau daftarkan diri di bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Polusi udara berdampak pada kesehatan semua orang, tetapi orang-orang tertentu bisa merasakan dampak yang lebih besar daripada yang lain. Orang yang memiliki risiko lebih besar ini mencakup mereka yang memiliki penyakit jantung atau paru-paru, dan yang berusia lanjut atau sangat muda. Polusi udara dapat menyebabkan serangan asma, batuk, fungsi paru yang menurun, serta stroke. Lindungi diri dari udara yang tercemar dengan tetap berada di dalam ruangan. Jika Anda perlu pergi ke luar, kenakan masker berkualitas tinggi.

Jika Anda memiliki asma, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), atau penyakit jantung, konsultasikan langkah terbaik yang perlu diambil saat kualitas udara buruk dengan tenaga medis. Gejala yang Anda alami dapat berbeda dengan yang dialami oleh orang di sekitar Anda.

Setiap orang dapat mengambil tindakan untuk mengurangi polusi udara. Anda dapat bepergian dengan berjalan kaki, naik sepeda, menggunakan transportasi umum, atau berbagi tumpangan dengan orang lain (carpool). Jika Anda mengendarai mobil, kurangi waktu nyala mesin dan jangan biarkan mobil menyala terlalu lama dalam kondisi diam (idle).

Siapkan [tas siaga bencana](#). Membuat rencana dan bersiap dari awal dapat menghemat waktu selama kedaruratan yang mungkin terjadi. Pertimbangkan untuk menyimpan persediaan alat pelindung diri, seperti masker KN95 atau N95, bagi Anda atau anggota masyarakat lain. Anda dapat membeli masker di berbagai peritel besar atau menemukan beberapa jenis masker di [hub sumber daya \(resource hub\)](#) Departemen Kesehatan.

Pastikan ventilasi ruangan selalu terawat dengan baik. Bersihkan dan ganti filter secara berkala dan pastikan bangunan terinsulasi dengan baik. Daftarkan diri ke [ReadyPhiladelphia](#) untuk mendapatkan informasi terbaru.

Selama Peristiwa: SELALU WASPADA

Tetap berada di dalam ruangan yang memiliki akses ke udara yang difilter. Ruang publik dapat mencakup [pusat pendinginan \(cooling center\) Kota](#), pusat perbelanjaan, atau perpustakaan. Hindari aktivitas yang dapat meningkatkan polusi udara di dalam ruangan, seperti menyalakan lilin dan perapian, serta menggunakan vacuum cleaner. Gunakan kartu ACCESS untuk mendapatkan tiket gratis atau diskon tiket ke museum dan aktivitas dalam ruangan lainnya bersama Art Reach. Kunjungi www.art-reach.org atau hubungi 267-515-6720.

Kurangi penggunaan energi di rumah. Makin banyak energi yang digunakan, makin banyak polutan yang mencemari udara. Menurunkan suhu termostat atau air adalah contoh perubahan yang dapat Anda lakukan dengan mudah. Pelajari lebih lanjut cara [mengurangi penggunaan energi](#).

Tutup jendela dan pintu. Membiarkan udara luar yang tercemar polutan tertentu untuk masuk dapat membahayakan paru-paru. Jika Anda punya AC, ubah pengaturannya untuk menyirkulasikan udara di dalam ruangan agar terbebas dari polutan tersebut. Memastikan sirkulasi udara di dalam ruangan adalah langkah perlindungan terbaik.

Minum air putih untuk memastikan tubuh tetap terhidrasi ketika kualitas udara sedang buruk.

Pastikan tingkat aktivitas tetap rendah dan batasi waktu yang Anda habiskan di luar ruangan. Jika Anda bekerja di luar ruangan, diskusikan cara mengurangi paparan terhadap polusi dengan atasan Anda dan kenakan masker.

Semua asap itu berbahaya. Asap mengandung partikel halus yang dapat menimbulkan iritasi mata dan tenggorokan, serta menyebabkan gangguan pernapasan. Dengan menghindari asap, Anda akan terhindar dari partikel apa pun yang ada di dalamnya. Paparan terhadap asap dapat memperburuk beberapa penyakit yang diderita.

Sesudah Peristiwa: JAGA KESELAMATAN

Tetaplah berkomunikasi dengan tenaga medis. Jika Anda mengalami gejala tertentu, konsultasikan dengan tenaga medis. Anda dapat mengetahui cara menjaga keselamatan dan kesehatan diri dengan lebih baik berdasarkan gejala yang Anda alami dari tenaga medis.

Tetaplah berada di dalam ruangan hingga situasi membaik. Meski tampak sehat, udara mungkin tetap dapat membahayakan kesehatan Anda. Tetaplah berlindung di dalam ruangan hingga pemerintah Kota mengeluarkan pengumuman bahwa situasi sudah benar-benar baik. Daftarkan diri ke [ReadyPhiladelphia](#) dan ikuti PDPH untuk mendapatkan informasi terbaru.