

Consejos rápidos

Manténgase hidratado: Beba mucha agua.

Permanezca en ambientes cerrados: Reduzca el tiempo que pasa afuera y evite hacer ejercicios intensos al aire libre.

Cierre ventanas y puertas: Use un purificador de aire con un filtro HEPA o un aire acondicionado en modo de recirculación con un filtro MERV 13.

Escuche a su cuerpo: Si experimenta síntomas de salud, llame a su proveedor de salud o al 911.

Si debe salir: El uso de una máscara aprobada por el NIOSH colocada correctamente puede ofrecer cierta protección.

RECURSOS ADICIONALES:

Control de la calidad del aire:
www.deq.state.or.us/aqi

Aplicación de detección de humo de la EPA

(EPA Smoke Sense):
Agregue la aplicación para Android e iOS

Página de humo y salud:
smokewiseashland.org

Este folleto fue desarrollado en colaboración
con las siguientes organizaciones:



**Ashland
Forest
Resiliency**
STEWARDSHIP PROJECT



**JACKSON
COUNTY**
Health & Human
Services



Quando hay
HUMO
AFUERA,
¿sabe qué
debe hacer?



¿Quiénes se encuentran en mayor riesgo?

Los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas o que están amamantando o quienes tienen afecciones respiratorias preexistentes presentan mayores riesgos. **Los grupos sensibles al humo deben tomar precauciones de manera anticipada.**

Limite la exposición: Cuando los niveles de humo son elevados, hasta las personas sanas pueden tener síntomas o problemas de salud. **Reduzca la cantidad de tiempo que pasa en áreas con humo y permanezca en ambientes cerrados.**

Limite las actividades al aire libre de los niños: Sus vías aéreas son más pequeñas y respiran más aire por libra de peso corporal. Si es posible, los niños deben permanecer adentro.

Si tiene asma o una afección cardíaca: Siga el consejo de su médico.

Escuche a su cuerpo y comuníquese con su proveedor de atención médica o llame al 911 si experimenta síntomas de salud.



Índice de Calidad del Aire

Índice de calidad del aire	Descripción de la calidad del aire
0 - 50	Bueno
51-100	Moderado
101-150	Insalubre para grupos sensibles
151-200	Insalubre
201-300	Muy Insalubre
301-500	Peligroso

Control de la calidad del aire: www.deq.state.or.us/aqi

Limite su exposición

Para reducir las probabilidades de padecer efectos sobre la salud, lo mejor es limitar su exposición.

Reduzca el tiempo que pasa al aire libre:

Permanezca adentro con las ventanas y las puertas cerradas. Encienda el aire acondicionado en modo de recirculación.

Evite las actividades intensas al aire libre: Reduzca la cantidad de humo que respira al cambiar sus rutinas diarias de ejercicios.

Si no puede limitar su exposición al humo cuando la calidad del aire es mala, el uso de una máscara aprobada y correctamente ajustada* puede ofrecer cierta protección.

Contaminantes de aire más comunes en interiores



Calidad del aire en ambientes cerrados

Reduzca los agentes contaminantes en ambientes cerrados: El uso de la aspiradora, cocinar, prender velas y fumar contaminan el aire de los ambientes cerrados.

Aire acondicionado y filtros: Encienda el aire acondicionado en modo de recirculación con un filtro MERV 13 o un equivalente. Si no tiene AA, encienda el ventilador del horno de la cocina con el calor desactivado, con un filtro MERV 13.

Purificadores de aire para interiores: Para conseguir mayor protección, agregue un purificador de aire con un filtro HEPA de un tamaño adecuado para la habitación. Los purificadores de aire se pueden comprar en ferreterías locales o en línea.

**Máscara NIOSH N-95 o superior colocada correctamente.*