

HOJA INFORMATIVA SOBRE HUMO DE FUEGO

Reduzca su exposición al humo

Cuando los incendios forestales crean condiciones de humo, hay cosas que puede hacer, en interiores y exteriores, para reducir su exposición al humo. Reducir la exposición es importante para la salud de todos, especialmente los niños, adultos mayores y personas con enfermedades cardíacas o pulmonares.

Reducir la exposición al humo en interiores

- **Quédese adentro** con las puertas y ventanas cerrado. Si tienes un aire central sistema de acondicionamiento o una unidad de habitación, use alto filtros de eficiencia para capturar partículas finas del humo. Pregunte a un aire acondicionado profesional que tipo de alta eficiencia filtro que su aire acondicionado puede aceptar.
- **Busque refugio en otro lugar** si no tiene un aire acondicionado y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.
- **No agregue a la contaminación del aire interior.** No haga quemar velas o usar gas, propano, leña estufas encendidas, chimeneas o aerosoles. No freír ni asar carne, fumar tabaco productos o vacío. Todos estos pueden aumentar la contaminación del aire en interiores.
- **Utilice un filtro de aire portátil** para reducir la contaminación del aire. Asegúrese de que tenga el tamaño adecuado habitación y que no produce ozono, que es un contaminante del aire nocivo. Aire portátil los limpiadores se pueden utilizar junto con eficientes sistemas de aire central con filtros eficientes para Maximizar la reducción de partículas interiores.
- **Cree una “habitación limpia”** en su hogar. Escoger una habitación sin chimenea y con pocas ventanas

y puertas como sea posible, como un dormitorio.

Utilice un filtro de aire portátil en la habitación.

- **Tenga un suministro de respiradores N95** y aprenda

cómo usarlos. Se venden a muchos

tiendas de mejoras para el hogar y en línea.

- Los eventos de humo a largo plazo suelen tener períodos en los que el aire es mejor. Cuando el aire la calidad mejora, incluso temporalmente, **aire fuera su hogar** para reducir la contaminación del aire interior.

Utilice un filtro de aire portátil para reducir

la contaminación del aire en interiores

Reducir la exposición al humo al aire libre

- **Tómelo con más calma durante las épocas de humo** para

reduzca la cantidad de humo que inhala. Si

parece o huele a humo por fuera, evite

actividades extenuantes como cortar el césped

césped o salir a correr.

- **Conozca la calidad de su aire.** Los niveles de humo pueden cambiar mucho durante el día, así que espere hasta

la calidad del aire es mejor antes de estar activo

al aire libre. Compruebe su aire local o estatal

sitio web de la agencia de calidad o airnow.gov para

pronósticos de la calidad del aire y calidad actual del aire

condiciones. En AirNow, también puede registrarse

para recibir notificaciones por correo electrónico, descargue un aire

aplicación de calidad o verifique las condiciones actuales del incendio.

Además, algunas comunidades tienen

programas de rango donde puede evaluar el humo

condiciones por lo lejos que puede ver.

- **Tener suficientes alimentos y medicamentos** en

mano para durar varios días para que no tenga que

salir a buscar suministros. Si debes salir, evita

los momentos más humeantes del día.

- **Reduzca el humo en su vehículo** cerrando

las ventanas y rejillas de ventilación y el aire

acondicionador en recirculación

modo. Reducir la velocidad cuando

conduces en humo
condiciones.

- **No confíe en máscaras contra el polvo o pañuelos** para protección contra el humo. Si debes estar fuera en condiciones de humo, un respirador N95 puede protegerte, si se ajusta perfectamente a tu cara y es usado correctamente.

- **Tenga un plan para evacuar.** Sabes como tu recibirá alertas y advertencias sanitarias, incluidas informes de calidad del aire y servicio público anuncios (PSA). Avisos públicos puede proporcionar información importante como condiciones cambiantes del humo y evacuación avisos. Conozca sus rutas de evacuación, organice sus elementos importantes antes de tiempo, y sepa adónde ir en caso de que tenga evacuar.

Reduzca su riesgo de problemas de salud:

- Tenga a mano suficientes medicamentos y alimentos (suficientes para más de 5 días).
- Siga los consejos de su proveedor de atención médica sobre qué hacer si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Si tiene asma, siga su plan de manejo del asma.
- Si se siente enfermo, reduzca su exposición al humo y comuníquese con su proveedor de atención médica.
- Preste atención a los anuncios de servicio público, avisos de salud y avisos de calidad del aire.

Para más información:

- **Obtenga información sobre la calidad del aire:** consulte las noticias locales, el [sitio web airnow.gov](http://www.airnow.gov) o el sitio web de la agencia estatal de calidad del aire.
- **Obtenga más información sobre los purificadores de aire domésticos:**
<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/guide-air-cleaners-home>
- **Encuentre dispositivos de limpieza de aire certificados:**
<http://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certified.htm>
- **Aprenda a usar una máscara respiratoria N95:**
http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/ResourcesAndLinks/Languages/Documents/Inglés/ENG_Protect_Lungs_Smoke_7208_color.pdf
- **Incendios - Condiciones actuales:** https://airnow.gov/index.cfm?action=topics.smoke_wildfires
- **Obtenga más información sobre el humo de los incendios forestales:** *Wildfire Smoke, A Guide for Public Health Officials:*
https://www3.epa.gov/airnow/wildfire_may2016.pdf