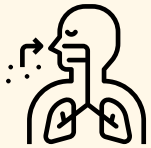




# PROTECT YOUR HEALTH FROM **WILDFIRE SMOKE**

## Smoke from fires is unhealthy



**Tiny particles from wood smoke** can get into your eyes and lungs and cause serious health problems.

## Some people are at higher risk from smoke, including:



Babies and children



People with health conditions, such as heart or breathing problems



Older adults (65 and older)



People who are pregnant

## How to check air quality

The Puget Sound Clean Air agency monitors air quality in our region.



**pscleanair.gov**

**206-343-8800**

## What to do when the air is smoky

Health risks from wildfire smoke vary depending on how much smoke is in the air and your personal risk factors. In general, you can protect your health by:

- **Staying indoors as much as possible.**
- **Avoiding vigorous outdoor activities**, such as running or biking.
- **Keeping air in your home as clean as possible:**
  - Close windows and doors as much as possible.
  - Use an air cleaner with HEPA filter if available.
  - Use fans or an air conditioner (AC) to cool your home. Set AC to recirculate.
  - Avoid activities that make air quality worse, like vacuuming or frying foods.



## MAKING A BOX FAN AIR CLEANER

You can make a filter to clean air in your home by attaching a furnace filter to the back of a box fan. For instructions, scan the code at left using a smartphone camera, or go to: [ecology.wa.gov/Air-Climate/Air-quality/Smoke-fire](http://ecology.wa.gov/Air-Climate/Air-quality/Smoke-fire)

## Masks and smoke



- **Staying indoors** is the best way to protect your health from smoke.
  - **If you have to be outside**, consider wearing a high-quality respirator such as an N95 or KN95.
  - **Make sure the mask fits snugly** over your mouth and nose. Loose-fitting masks, surgical masks, and cloth masks will not filter smoke.
  - **Contact your healthcare provider** if you have concerning symptoms related to smoke. Call 911 if symptoms are severe.
  - **If you do not have a safe place to stay indoors**, go to a public indoor space.
  - **Clean air and/or cooling stations** may be opened in Kitsap County when unhealthy air quality or extreme heat is expected. For information or to sign up for notifications, go to [kitsapdem.com](http://kitsapdem.com) or call **211**.
- ## Learn more
- [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires)
  - [pscleanair.gov](http://pscleanair.gov)
  - [kitsappublichealth.org](http://kitsappublichealth.org)



# PROTÉGETE DE HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

## El humo de los incendios es perjudicial para la salud

Las partículas diminutas provenientes de madera quemada pueden penetrar los ojos y los pulmones, lo que podría provocar graves problemas de salud.

### Quando hay humo, algunas personas corren más riesgo que otras, como:



Bebés y niños



Personas con afecciones de salud, como problemas cardíacos o respiratorios



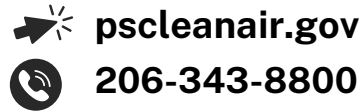
Adultos mayores (65 años o más)



Personas embarazadas

## Cómo verificar la calidad del aire

Pronósticos e informes de la calidad del aire para el Condado de Kitsap.



## Quando el aire está lleno de humo

Los riesgos de salud provocados por el humo de los incendios forestales varían en función de cuánto humo hay en el aire y los factores de riesgo de cada persona. En general, puede protegerse haciendo lo siguiente:

- **Permanecer en un ambiente cerrado tanto como sea posible.**
- **Evitar realizar actividades de esfuerzo.**
- **Mantener el aire en su hogar tan limpio como sea posible:**
  - Cierre todas las ventanas y puertas.
  - Use un purificador de aire con un filtro HEPA, si tiene acceso a uno.
  - Evite realizar actividades que puedan hacer que la calidad del aire empeore, como aspirar o freír comida.
  - Evite realizar actividades que puedan hacer que la calidad del aire empeore, como aspirar o freír comida.
- **Si no hay un ambiente cerrado seguro en el que pueda permanecer, diríjase a un espacio público cerrado.**



**CÓMO FABRICAR UN FILTRO CON UN VENTILADOR CUADRADO DE PISO**

Puede fabricar un filtro para purificar el aire en su hogar colocando un filtro de calefacción en la parte posterior de un ventilador cuadrado de piso. <https://youtu.be/4qr1Aj6Di7w>

## Máscaras y humo



- **Permanecer en ambientes cerrados** es la mejor manera de protegerse del humo.
- **Si usted necesita realizar actividades en exteriores**, considere la posibilidad de usar un respirador de alta calidad, como un N95.
- **Asegúrese de que la mascarilla quede perfectamente ajustada** a la nariz y la boca. Las mascarillas flojas, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de tela no logran filtrar el humo.
- **Póngase en contacto con su proveedor de atención médica** si empieza a tener síntomas preocupantes relacionados con el humo. Llame al 911 si padece síntomas graves.
- **Puede haber estaciones de enfriamiento o de aire limpio** en el Condado de Kitsap cuando se espera que haya calor extremo o cuando la calidad del aire no es saludable. Para conocer más información, visite [kitsapdem.com](http://kitsapdem.com) o llame al **211**.

## Learn more

- [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires)
- [pscleanair.gov](http://pscleanair.gov)
- 360-728-2235