PROTÉJASE DEL HUMO DE LOS

INCENDIOS FORESTALES

KITSAP PUBLIC HEALTH DISTRICT

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.

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

Bebés y niños

Adultos mayores (65 años o más)

Personas embarazadas

Personas con afecciones de salud, como problemas cardíacos o respiratorios

Prepárese para el humo de los incendios forestales

¡Planifique con anticipación! Es posible que los aparatos como ventiladores y filtros sean más difíciles de adquirir durante el verano.

- **Cree un espacio en su hogar** en el que pueda mantener el aire más limpio y fresco.
- **Selle las ranuras** alrededor de las puertas y ventanas.
- **Considere la posibilidad de comprar un purificador** de aire para su vivienda o trabajo.
- **Hable con su proveedor de atención médica** si algún miembro de su hogar corre mayores riesgos. Si padece de una afección respiratoria, como asma, asegúrese de contar con un inhalador y todos los medicamentos que pueda necesitar.
- **Planifique actividades para realizar en ambientes cerrados** durante los días en los que haya humo.

CÓMO FABRICAR UN FILTRO DE VENTILADOR CUADRADO DE CASA

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. Para obtener más instrucciones, escanee el código a la izquierda con la cámara de su smartphone o visite:

https://youtu.be/4qr1Aj6Di7w

Cómo verificar la calidad del aire

La Agencia de Aire Limpio de Puget Sound se encarga de monitorizar la calidad del aire en nuestra región. Visite:

pscleanair.gov

- **Pronósticos e informes** de la calidad del aire para el Condado de Kitsap.
- **Recomendaciones de salud** según la calidad del aire y los factores de riesgo del momento.

Cuando 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,** como correr o andar en bicicleta, al aire libre.
- **Mantener el aire en su hogar tan limpio como sea posible:**
  - Cierre todas las ventanas y puertas lo máximo posible.
  - Use un purificador de aire con un filtro HEPA, si tiene acceso a uno.
  - Utilice ventiladores o un aire acondicionado para mantener fresco su hogar. Configure el aire acondicionado para que el aire recircule.
  - Evite realizar actividades que puedan hacer que la calidad del aire empeore, como aspirar o freír comida.

MASCARILLAS 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 o un KN95.
- **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.
- **Si no hay un ambiente cerrado seguro en el que pueda permanecer,** diríjase a un espacio público cerrado.
- **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 o registrarse para recibir notificaciones, visite **kitsapdem.com o llame al 2-1-1**.

MÁS INFORMACIÓN: wasmoke.blogspot.com | pscleanair.gov | kitsappublichealth.org | 360-728-2235