

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 of serious health problems from smoke, including:



Babies and children



Older adults (65 and older)



People who are pregnant



People with health conditions, such as heart or breathing problems



People who are unhoused



People who work or exercise outdoors

Talk to your healthcare provider if someone in your household is at higher risk. Stock up on medications you might need, like an inhaler for asthma.

Prepare for wildfire smoke

Plan ahead! Supplies such as fans and filters can be harder to purchase during the summer.

- **Create a space in your home** where you can keep air cleaner and cooler.
- **Seal gaps** around doors and windows.
- **Consider getting an air purifier** for your home and/or work.
- **Plan indoor activities** for smoky days.

MAKING A BOX FAN FILTER



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

How to check air quality

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

pscleanair.gov

Air quality reports, forecasts, and health recommendations for Kitsap County

When air quality worsens

Health risks from wildfire smoke vary depending on how much smoke is in the air and your personal risk factors. 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.
 - 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 (vacuuming, frying foods, or burning candles).

MASKS AND SMOKE



- **Staying indoors** is the best way to protect yourself from smoke.
- **If you have to be outside**, consider wearing a high-quality respirator such as an N95 or KN95.
- **Make sure your 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 experience concerning symptoms related to smoke. Call 911 if you experience severe symptoms.
- **If you do not have a safe place to stay indoors**, go to a public indoor space.
- **Cleaner air and/or cooling stations** may be opened when unhealthy air quality or extreme heat is expected. Learn more by visiting kitsapdem.com or calling **2-1-1**.

PROTÉJASE DEL HUMO DE LOS 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.

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.