

## Consejos rápidos

**MANTÉNGASE HIDRATADO.** Beba abundante agua.

**PERMANEZCA ADENTRO.** Reduzca el tiempo que pasa afuera y evite hacer ejercicios intensos al aire libre.

**CIERRE PUERTAS Y VENTANAS.**

Utilice un purificador de aire HEPA o un aire acondicionado en modo de recirculación con un filtro MERV 13.

**ESCUCHE A SU CUERPO.** Si presenta síntomas dañinos a la salud, comuníquese con su profesional de la salud o llame al 911.

**UTILICE UNA MÁSCARA N-95**

**APROBADA POR NIOSH.** Asegúrese de que se ajuste correctamente a su cara.

### RECURSOS ADICIONALES

*Airnow.gov*

*Aplicación (app) de detección de humo de la EPA*

*OregonAir app*

*oregonsmoke.blogspot.com*

*Smokewiseashland.org*

Este folleto fue elaborado en colaboración con las siguientes organizaciones:



© 2022 Asante. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación en cualquier formato, salvo con autorización previa por escrito.

ASANI89553\_061422

Quando hay  
**HUMO AFUERA,**  
¿sabe qué debe hacer?



## Protéjase del humo de los incendios forestales

El sur de Oregon se ve afectado comúnmente por el humo de los incendios forestales durante el verano. El humo de los incendios forestales puede lastimar sus ojos, irritar su sistema respiratorio, y empeorar enfermedades crónicas de los pulmones o del corazón.

- Revise con frecuencia el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en el sitio web [airnow.gov](http://airnow.gov).
- Reduzca la cantidad de tiempo que pasa en áreas con humo y permanezca en ambientes cerrados con aire filtrado
- Escuche a su cuerpo y si presenta síntomas dañinos para la salud, comuníquese con su profesional de la salud o llame al 911.
- Si tiene asma o una enfermedad cardiaca, siga el consejo de su profesional de la salud de atención primaria

## Mejore la calidad del aire en ambientes cerrados

Evite actividades que aumenten la contaminación en interiores. El uso de la aspiradora, prender velas, fumar y cocinar reducen la calidad del aire en ambientes cerrados.

Contaminantes de aire más comunes en interiores

<b>Partículas en el aire</b> de escapes de combustible, polvo, humo y otras fuentes	<b>Formaldehído de interiores</b> de materiales de construcción, muebles, cocinar y fumar	<b>Gases y olores dentro de casa</b> de actividades tales como pintar, cocinar y fumar	<b>Ozono</b> del aire libre (el ozono a nivel de la superficie es dañino cuando se inhala)	<b>Dióxido de Carbono</b> de exhalaciones de la gente y de cocinar
--	--	---	---	---

**Limpie el aire.** Utilice un purificador de aire tipo HEPA independiente de un tamaño adecuado para la habitación.

**Mantenga el aire de los interiores lo más limpio posible.** Cierre puertas y ventanas, y revise los sellos.

**Encienda el aire acondicionado con filtración adecuada.** Consulte con el especialista en sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés) y encienda el aire acondicionado con la entrada de aire fresco cerrado, usando un filtro MERV 13 o una capacidad mayor. Busque refugio en otro lugar si no cuenta con una refrigeración y filtración de aire adecuadas.

## ¿Quién corre mayor riesgo?

Cuando los niveles de humo son elevados, todos nosotros estamos expuestos a partículas nocivas. Las personas que padecen de enfermedades de los pulmones y del corazón, como la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC o COPD en inglés) o asma, los adultos mayores, niños y mujeres embarazadas deben tomar precauciones cuando el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) se encuentra en niveles inferiores.

## Limite su exposición

**Cambie sus rutinas diarias.** Evite las actividades intensas al aire libre. Realice sus rutinas diarias de ejercicios en ambientes cerrados

**Limite las actividades al aire libre.** Todos deben tomar precauciones basados en los niveles de AQI y permanecer adentro con aire filtrado.

**Utilice un respirador.** Elija un respirador aprobado por NIOSH marcado con una N, R o P junto con los números 95, 99 o 100. Asegurarse de que calce correctamente y que el sello protector alrededor de la cara sea apropiado. Las máscaras de tela o papel no atrapan las partículas nocivas. Si padece de alguna enfermedad, consulte con su profesional de la salud de atención primaria antes de utilizar un respirador.

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

AQI - índice de calidad del aire