

El humo de los incendios puede ser peligroso para todos



Siga estos pasos para proteger su salud

Manténgase informado sobre la calidad del aire



Visite WA Smoke Blog (www.wasmoke.blogspot.com) para conocer las condiciones actuales de la calidad del aire y los pronósticos de humo.

Preste atención a las noticias locales sobre avisos de salud e informes de calidad del aire en su área.

Evite el aire con humo



Las personas con problemas de salud, como enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes, sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares o un resfriado, deben limitar su tiempo afuera, evitar actividades físicas intensas y mantener el aire interior limpio cuando los niveles de humo lleguen a la categoría "moderada."

Los bebés, los niños, las personas mayores de 65 años y las embarazadas deben seguir este consejo cuando los niveles de humo lleguen a la categoría "dañina para grupos sensibles."

Todos los demás deben hacer esto cuando los niveles de humo lleguen a la categoría "dañina."

Mantenga el aire interior limpio



Cierre las ventanas y puertas, preste atención al calor y manténgase hidratado.

Use ventiladores o aire acondicionado (AC) cuando hace calor, y configure su AC a modo recircular. Si no tiene AC y hace demasiado calor para quedarse en casa, vaya a un lugar con AC como un centro comercial o una biblioteca.

No fume, use velas o aspire.

Use un filtro de aire con un filtro HEPA.

Contacte a su proveedor de servicios de salud



Si tiene enfermedades cardíacas o pulmonares y sus síntomas empeoran con el humo, comuníquese con su proveedor de atención médica. **Llame al 911 si los síntomas son graves**, como dificultad para respirar.

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires