

El humo de los incendios puede ser peligroso para personas con enfermedades cardíacas o pulmonares

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



Limite su tiempo al aire libre, evite las actividades físicas intensas y mantenga limpio el aire del interior cuando los niveles de humo lleguen a las categorías "moderada", "dañina para los grupos sensibles", "dañina", "muy dañina" y "peligrosa".

Mantenga el aire interior limpio



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

Use ventiladores o aire acondicionado (AC) cuando haga 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 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