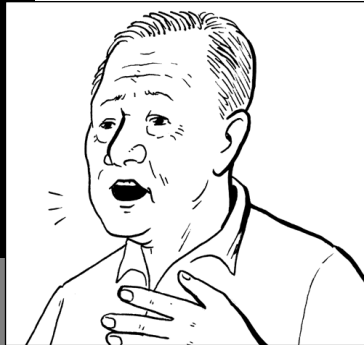


# El humo de los incendios puede ser peligroso para las personas mayores de 65 años

Siga estos pasos para proteger su salud



## Manténgase informado sobre la calidad del aire



Visite WA Smoke Blog ([www.wasmoke.blogspot.com](http://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 "dañina para los grupos sensibles", "dañina", "muy dañina" y "peligrosa".

Si tiene un problema de salud, como enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes, es sobreviviente de accidente cerebrovascular o tiene un resfriado, siga estos consejos cuando los niveles de humo lleguen a la categoría "moderada."

## 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 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](http://www.doh.wa.gov/SmokeFromFires)