

El humo de los incendios puede ser peligroso para las embarazadas

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 "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