

# 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](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



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