

EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y SU SALUD



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



MANTÉNGASE INFORMADO

El Índice de Calidad del Aire o ICA es una guía para medir la contaminación en el aire que nos rodea. Averigüe cuál es el ICA actual en su área. Visite: <https://aqi.oregon.gov> o bien, baje la app smartphone AirNow.

Siga @CondadodeWashington en Facebook o visite wcor.us/pollution (o escanee el código QR) para información sobre la salud e informes al día de la calidad del aire.



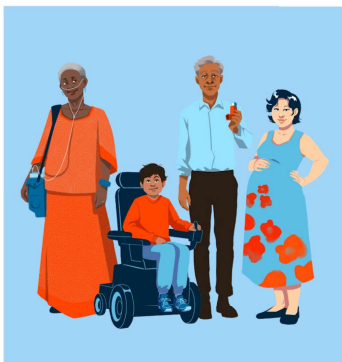
EVITE EL AIRE CONTAMINADO POR HUMO

El humo en el aire puede enfermar a cualquier persona. Quédese adentro lo más posible. Evite las actividades al aire libre. Si tiene que salir cuando hay humo en el aire, use una mascarilla N95. Mantenga a las mascotas adentro.



MANTENGA EL AIRE INTERIOR LIMPIO

- **Cierre puertas y ventanas.** Ábralas cuando la calidad del aire sea buena.
- **Use abanicos o aire acondicionado.** Ponga los sistemas de aire del auto o de la casa en función de recirculación ('recirculate').
- **Cambie el filtro** de los sistemas de calefacción y de aire acondicionado. Utilice un filtro **MERV 13** o superior.
- Considere comprar un limpiador portátil de aire con filtro de **alta eficiencia contra partículas de aire ('HEPA')**, sobre todo si padece de afecciones de la salud que pudieran empeorar a causa del humo.
- **Cree una habitación con aire limpio.** Utilice un purificador de aire con filtro HEPA. También puedes hacer tu propio filtro de aire usando un ventilador de caja. Consulte las instrucciones al otro lado de este documento.
- No fume, no encienda velas o aspire pisos cuando la calidad de aire sea mala. Evite freír o asar al cocinar.



OBTENGA AYUDA / AYUDE A OTROS

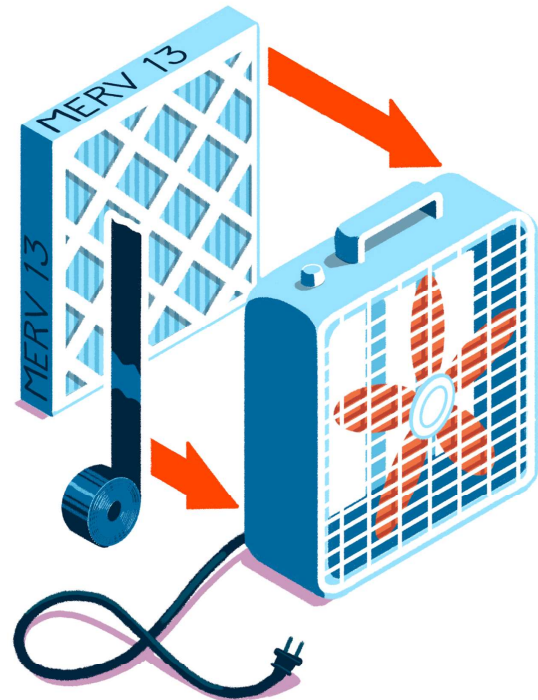
Las personas con asma, afecciones cardíacas o pulmonares, los niños y las personas embarazadas son más sensibles a la contaminación por humo en el aire. Hable con su médico acerca de si sus condiciones de salud lo ponen en mayor riesgo cuando el aire está lleno de humo. Marque 911 si hay alguien con serios síntomas como dificultad al respirar. Verifique cómo se encuentran sus vecinos. Si en su casa hay demasiado humo, vaya a un lugar con aire acondicionado. El humo de los incendios forestales puede ser estresante. **Está bien pedir ayuda si la necesita.**

CÓMO USAR SU VENTILADOR COMO UN FILTRO DE AIRE

¿Qué necesita?

- Un ventilador de piso. Solo use un ventilador de piso fabricado en 2012 o más reciente. Estos tienen un dispositivo de seguridad para evitar incendios.
- Un filtro de caldera de 20" x 20" (MERV 13)
- Cinta adhesiva

Instrucciones: Fíjese qué lado del ventilador aspira el aire. Coloque el filtro en ese lado del ventilador. La flecha impresa en el filtro debe apuntar hacia el ventilador en la misma dirección en que se mueve el aire. Use cinta para adherir el filtro al ventilador.



Cree una habitación de aire limpio en su hogar:

- Una habitación de aire limpio es una habitación configurada para mantener los niveles de humo lo más bajos posible durante los eventos de humo en el aire.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas.
- Encienda el ventilador con filtro al menos entre 10 y 15 minutos.
- Nunca deje encendido el filtro de ventilador de piso cuando salga o mientras esté durmiendo.
- Cambie el filtro cuando se vea sucio.

Mire un breve vídeo para obtener instrucciones:

https://youtu.be/ujUFj2G9_-Y

