



El humo de los incendios forestales y de estructuras puede afectar la salud: irritación en ojos y garganta, tos y dificultad para respirar.

### **CUIDADO PERSONAL**

Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer para protegerse:

Si puede ver, sentir o percibir el sabor del humo, debe minimizar de inmediato las actividades en el exterior. Esto es especialmente importante si tiene problemas de salud (por ejemplo, personas con enfermedades del corazón o respiratorias, como el asma), si tiene edad avanzada, está embarazada o tiene un niño a su cuidado.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene los siguientes síntomas:

- Tos repetitiva
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Sibilancia
- Opresión o dolor en el pecho
- Palpitaciones
- Náuseas o fatiga fuera de lo normal
- Mareos

Como siempre, si usted o alguien que usted conoce tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al **9-1-1**.

Siga estas precauciones para proteger su salud:

- Minimice las actividades al aire libre
- Permanezca en interiores con puertas y ventanas cerradas siempre que sea posible
- No haga funcionar ventiladores que traigan el aire con humo al interior
- Encienda el aire acondicionado únicamente si no hace entrar humo desde el exterior
- Considere abandonar la zona hasta que las condiciones de humo mejoren si tiene síntomas relacionados con la exposición al humo.

El uso de los respiradores no implica una sustitución a las instrucciones de permanecer adentro. Los respiradores como la mascarilla N-95 no son eficaces para las personas que no las saben usar y pueden poner en riesgo a las personas con condiciones pulmonares o cardíacas. Las mascarillas N-95 pueden ser útiles para las personas que tienen que trabajar afuera si las llevan puestas bien ajustadas. Los empleados deberían consultar con sus empleadores para recibir direcciones para el uso de las mascarillas N-95 o para saber cuándo se deben utilizar.

# Guía de la calidad del aire sobre la contaminación por partículas

La contaminación por partículas dañinas es uno de los contaminantes atmosféricos más comunes en nuestro país. Utilice el cuadro que sigue para ayudar a reducir su exposición a las partículas dañinas y proteger la salud. Consulte en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) el pronóstico para la calidad del aire local.

Índice de la calidad del aire	¿Quién se debe preocupar?	¿Qué debo hacer?
Buena (0-50)		¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!
Moderada (51-100)	Personas que podrían ser excepcionalmente sensibles a la contaminación por partículas.	<b>Personas excepcionalmente sensibles:</b> <i>Contemplar reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Esto indica que se debe reducir el esfuerzo. <b>Para el resto de las personas:</b> ¡Es un buen día para realizar actividades al aire libre!
Insalubre para grupos sensibles (101-150)	Los grupos sensibles comprenden a <b>personas con cardiopatías o enfermedades pulmonares, adultos mayores, niños y adolescentes.</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Está bien realizar actividades al aire libre pero descanse a menudo y realice actividades menos intensas. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. <b>Las personas asmáticas</b> deben seguir sus planes de acción y tener a mano medicamentos de acción rápida. <b>Si padece de una cardiopatía:</b> Síntomas como palpitaciones, dificultad para respirar o fatiga inusual pueden indicar un problema grave. Si sufre cualquiera de estos síntomas, comuníquese con su proveedor médico.
Insalubre (151-200)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar</i> actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Tener en cuenta la posibilidad de realizar las actividades adentro o reprogramarlas. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Descansar a menudo durante las actividades al aire libre.
Muy insalubre (201-300)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. Trasladar las actividades al interior o reprogramarlas para cuando la calidad del aire sea mejor. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Evitar</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Contemplar trasladar las actividades al interior o reprogramarlas a un horario en el que la calidad del aire sea mejor.
Peligrosa (301-500)	<b>Todos</b>	<b>Todos:</b> <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. <b>Grupos sensibles:</b> Permanecer adentro y mantener un nivel de actividad bajo. Seguir las sugerencias para mantener bajos los niveles de partículas en ambientes cerrados.