

PUEDA ENFERMARSE CON EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES.



Puede molestarle los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones y provocarle tos o hablar con un silbido.



Puede dificultar la respiración.



Puede causarle dolores de cabeza y los problemas de salud que ya tenga, pueden empeorar.

ALGUNAS PERSONAS CORREN MÁS RIESGO POR EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES Y DEBEN TENER MUCHO CUIDADO.



Bebés y niños pequeños



Personas mayores de edad



Mujeres embarazadas



Personas con problemas del corazón



Personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y asma



SIEMPRE BUSQUE AYUDA MÉDICA SI ESTÁ PREOCUPADO POR SUS SÍNTOMAS.



ESTÉ PREPARADO PARA LA MALA CALIDAD DEL AIRE.

Mire el índice de calidad del aire, o AQI, para ver qué tan seguro es respirar el aire en su área.



Image source: Yolo-Solano Air Quality Management District

PROTEJASE DEL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES.



¡Quédese adentro!



Cierre las ventanas; si tiene un aire acondicionado o un filtro de aire portátil, utilícelo con un filtro HEPA.



No haga ejercicio al aire libre.



Use una máscara N95 bien ajustada cuando esté al aire libre.



Mantenga siempre abastecidos los inhaladores, el oxígeno y los medicamentos recetados.

VISITE: WWW.AIRNOW.GOV PARA APRENDER MÁS DE AQI

VISITE: WWW.CDC.GOV/AIR/WILDFIRE-SMOKE/DEFAULT.HTM PARA APRENDER MÁS DE CÓMO PROTEGERSE DEL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

