


EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES Y SU SALUD


Cuando los niveles de humo son altos, incluso las personas sanas pueden presentar síntomas o problemas de salud. Lo mejor que puede hacer es limitar su exposición al humo.

Según su situación, una combinación de las siguientes estrategias puede ser la mejor opción y brindarle la mayor protección contra el humo de los incendios forestales. Cuanto más haga para limitar su exposición al humo de los incendios forestales, más reducirá las probabilidades de que afecten su salud.

Mantenga el aire interior lo más limpio posible. Mantenga las ventanas y las puertas cerradas. Utilice un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA) para reducir la contaminación del aire interior. Evite fumar tabaco, usar estufas o chimeneas de leña, encender velas o incienso, o pasar la aspiradora.




Hágale caso a su cuerpo y comuníquese con su proveedor de atención médica o el 911 si experimenta síntomas de problemas de salud.




Beba mucha agua

Reduzca la cantidad de tiempo que pasa en el área con humo.



Si tiene que pasar tiempo al aire libre cuando la calidad del aire es peligrosa: No dependa de las máscaras de papel o antipolvo para protegerse. Las máscaras N95 correctamente usadas pueden brindar algo de protección.



Reduzca la cantidad de tiempo que pasa al aire libre. Evite las actividades intensas al aire libre.

Índice de calidad del aire

REGIONAL

[spokanecleanair.org/
current-air-quality](https://spokanecleanair.org/current-air-quality)

¡Se actualiza cada hora!