



Humo de incendios forestales

¿Sabes qué hacer?

- Limite su exposición al humo de los incendios forestales.
- Reduzca el tiempo que pasa al aire libre. Esto suele proporcionar cierta protección, sobre todo en una casa bien cerrada y con aire acondicionado. Cuando esté en casa o en el coche, ponga el aire acondicionado en recirculación para limitar la exposición.
- Reduzca el tiempo dedicado a actividades vigorosas al aire libre. Esta puede ser una forma importante y eficaz para reducir la cantidad de humo que se inhala y puede minimizar los riesgos para la salud durante un evento de humo.
- Manténgase hidratado por tomar mucha agua.
- Reduzca otras fuentes de contaminación del aire interior, como la combustión de cigarrillos, velas, gas, estufas y hornos de gas, propano y leña, y la limpieza con aspiradora.
- Revise las condiciones actuales de la calidad del aire. Visite <http://valleyair.org> para obtener información actualizada sobre la calidad del aire.
- Las personas con enfermedades del corazón y los pulmones u otras enfermedades respiratorias como el asma, deben seguir los consejos de su médico sobre la prevención y el tratamiento de los síntomas.

