

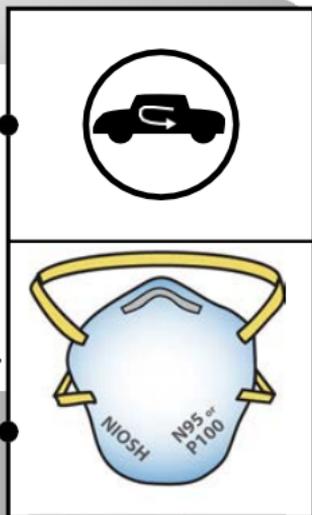


## Reduzca los riesgos para la salud en áreas en las que hay humo de incendios forestales:

**Siga estos consejos, especialmente si tiene familiares que padecen problemas cardíacos o respiratorios, o que son adultos mayores, niños o mujeres embarazadas.**

### QUÉ SE DEBE HACER

- Permanecer al interior
- Prestar atención a los avisos locales y comprobar la calidad del aire ([airnow.gov](http://airnow.gov))
- Colocar el A/C del auto en el modo de recirculación (para que no entre humo);
- Tener un suministro de medicamentos y alimentos no perecederos;
- Utilizar un respirador N-95 o P100 bien ajustado si sale al exterior cuando hay humo. Todavía no está aprobado para niños.
- Prepararse para evacuar si los niveles de humo son demasiado altos.



### MANTENGA EL AIRE LIMPIO

Cierre las ventanas y las puertas. Cierre la entrada de aire fresco en las unidades de A/C. Si en su casa hace demasiado calor, trate de quedarse con amigos o parientes.

Utilice un depurador de aire portátil con filtros HEPA del tamaño adecuado para una habitación específica.

### QUÉ NO SE DEBE HACER

- ✗ Jugar o hacer ejercicio al aire libre
- ✗ Freír o asar alimentos, que puedan añadir partículas al aire en los espacios cerrados.
- ✗ Utilizar una chimenea, leños a gas o una estufa de gas.
- ✗ Fumar en espacios cerrados.
- ✗ Pasar la aspiradora, ya que puede levantar polvo.

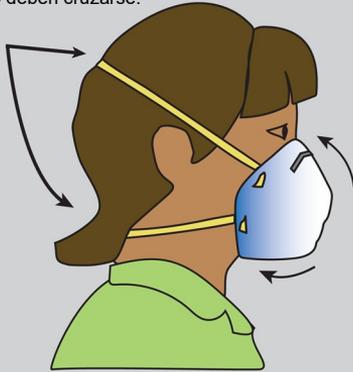


# El respirador correcto\* y la medida adecuada pueden reducir su exposición al humo de incendios forestales.

Un paño (húmedo o seco), las máscaras de papel y los pañuelos **NO** filtrarán el humo de los incendios forestales. Busque los respiradores (máscaras) identificados como NIOSH con N95 o P100. Puede encontrarlos en línea, en ferreterías, tiendas de reparaciones o farmacias.

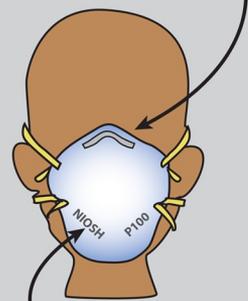
\* Los respiradores no están diseñados para niños. El vello facial impide que se ajusten de manera adecuada y reduce la eficacia.

Una correa por encima de las orejas y otra por debajo de estas. No deben cruzarse.



Se ubica sobre la nariz y debajo de la barbilla.

Apretar la barra de aluminio para ajustarla a la forma de la nariz.



NIOSH con N95 o P100.

El respirador debe doblarse a medida que inhala y no dejar que el aire entre por los lados.

Consulte a su médico antes de utilizar un respirador si tiene problemas cardíacos o pulmonares.

Deseche la máscara si está sucia o si le resulta difícil respirar.

Si tiene mareos o náuseas, vaya a un lugar donde haya menos humo y busque atención médica.

Utilice un respirador solo después de probar otros métodos más efectivos para evitar el humo. Esto incluye permanecer adentro y reducir la actividad. Cuando sea posible, las personas en riesgo deben alejarse del área de humo.