



¡El humo de incendios forestales y su salud!



Manténgase informado.



Para los pronósticos de la calidad del aire afectado por humo, visite el sitio Oregon Department of Environmental Quality en: www.deq.state.or.us/aqi/ o bien, baje la app smartphone OregonAIR.

Preste atención a las noticias locales y siga **@CondadodeWashington en Facebook** para información sobre la salud e informes al día de la calidad del aire.

Evite el aire contaminado por humo.



Quédese adentro lo más posible. Evite la actividad física al exterior.

Las personas que corren mayor riesgo para la salud por el humo son aquellas con afecciones como el asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (o 'COPD' en inglés) o enfermedad cardiovascular, los adultos de la tercera edad, mujeres embarazadas, bebés y niños.

Mantenga el aire del interior limpio.

Cierre ventanas y puertas. Ábralas cuando la calidad del aire sea buena.

Use abanicos o aire acondicionado. Ponga los sistemas de aire del auto o de la casa en función de recirculación ('recirculate').



Cambie el filtro de los sistemas de calefacción y de aire acondicionado. Utilice filtros grado **MERV 8** ó mayor.

Considere comprar un limpiador portátil de aire con **filtro de alta eficiencia contra partículas de aire ('HEPA')**, sobre todo si padece de afecciones de la salud que pudieran empeorar a causa del humo.

No fume, no encienda velas o aspire pisos cuando la calidad de aire sea mala.

Vea la serie de videos en cuatro partes del Dpto. de salud del tri-condado a fin de mejorar la calidad de aire del interior de su hogar: <https://bit.do/health-tip-videos>.

Comuníquese con su proveedor de cuidados médicos.



Si tiene alguna afección de salud cuyos síntomas empeoran por el humo, llame al proveedor médico para que le aconseje sobre prevención o tratamiento.

Marque 911 si hay alguien con serios síntomas como dificultad al respirar.

www.deq.state.or.us/aqi/

@CondadodeWashington en Facebook



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Cómo usar su ventilador como un filtro de aire



Construya su ventilador con filtro de bajo costo con:

- La caja del ventilador
- Un filtro de calefacción (20" x 20", clasificado MERV 13 o FPR 10 o MPR 1500-1900)
- Cinta (de enmascarar o adhesiva)

1. Pegue con cinta el filtro a la parte trasera del ventilador.
2. Las flechas que aparecen en el filtro deben apuntar hacia la parte frontal del ventilador.
3. Encienda el ventilador.

Consejos:

- Para generar una "habitación con aire más limpio," use el ventilador con filtro en la habitación en la que pase más tiempo.
- Cierre todas las ventanas y puertas de la habitación mientras el ventilador con filtro esté en uso.
- Encienda el ventilador con filtro al menos entre 10 y 15 minutos.
- Coloque el ventilador con filtro alejado de las paredes y de objetos grandes, donde nadie tropiece con él.
- Reemplace el filtro cada tres meses o cuando luzca sucio o marrón.

Cuando el aire está sucio:

Siga las recomendaciones de salud pública y compruebe la calidad del aire local en <https://oraqi.deq.state.or.us/home/map>.

Para obtener más información sobre la contaminación del aire y mirar un video de un filtro de ventilador, visite: <https://multco.us/air-quality-public-health-problem/smoke-and-wildfire>.