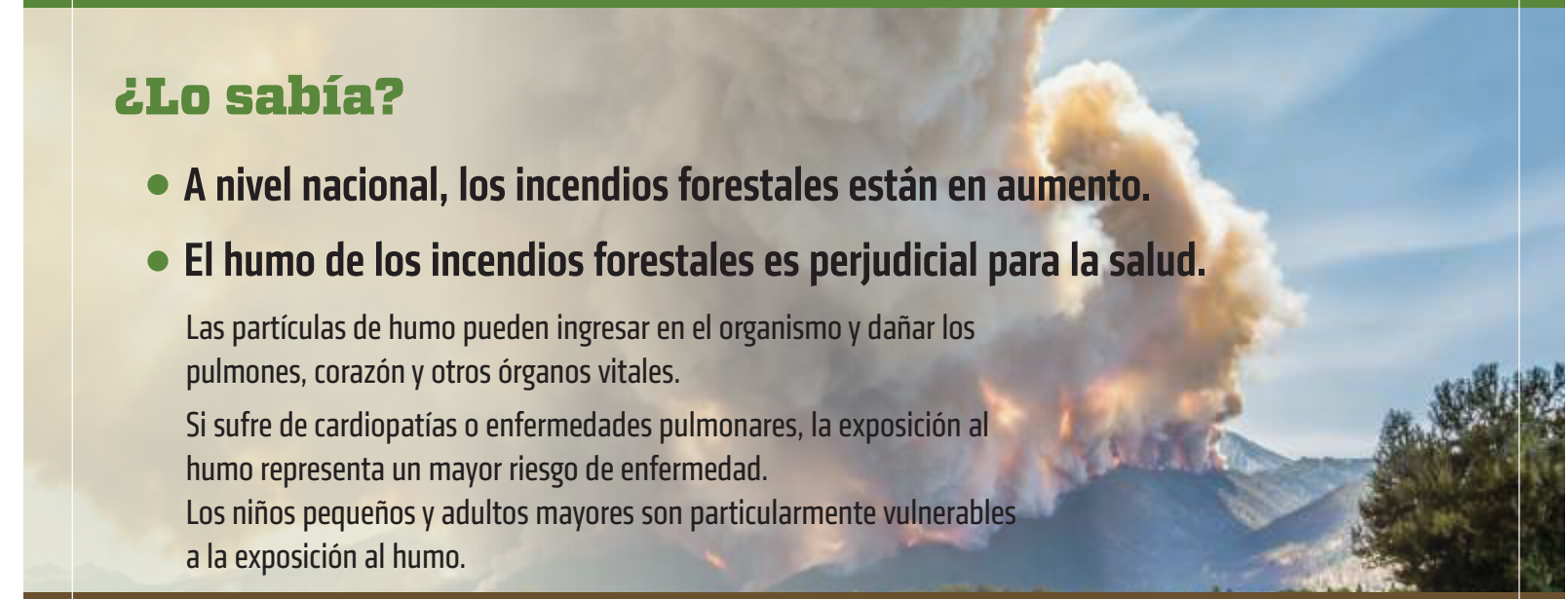
RESPIRE MEJOR

Protéjase del humo de incendios forestales



¿Lo sabía?

- **A nivel nacional, los incendios forestales están en aumento.**
- **El humo de los incendios forestales es perjudicial para la salud.**

  Las partículas de humo pueden ingresar en el organismo y dañar los pulmones, corazón y otros órganos vitales.

  Si sufre de cardiopatías o enfermedades pulmonares, la exposición al humo representa un mayor riesgo de enfermedad.
  Los niños pequeños y adultos mayores son particularmente vulnerables a la exposición al humo.

Siga estos pasos para mantenerse informado y protegerse.

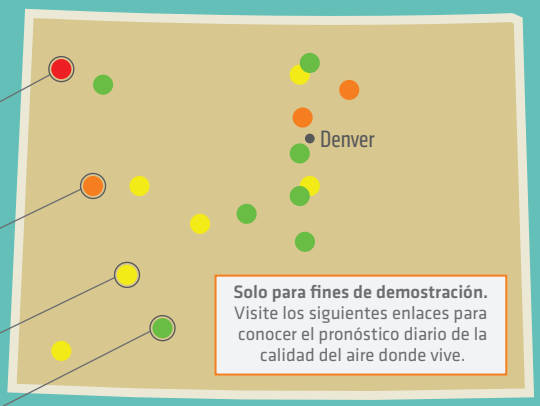
Conozca el índice de calidad del aire (AQI)

301-500	Peligroso	¡Advertencia de salud! Todos deben evitar las actividades al aire libre y reducir la exposición al humo, incluso en ambientes cerrados.
201-300	Muy nocivo	¡Alerta de salud! Evite las actividades al aire libre. Si debe estar afuera, protéjase.
151-200	Nocivo	Todos pueden sufrir efectos adversos por exposición al humo. Protéjase cuando esté al aire libre.
101-150	Nocivo para grupos vulnerables	Las personas con cardiopatías y enfermedades pulmonares pueden padecer efectos en la salud por exposición al humo. Los adultos mayores y niños deben evitar la exposición.
51-100	Moderado	Si es vulnerable a la contaminación del aire, puede que sufra efectos en la salud por la exposición.
0-50	Bueno	¡La calidad del aire es buena! Disfrute del aire libre.

AQI es el índice de la calidad del aire que se informa a diario. Indica cuán limpio o contaminado está el aire y cuáles serían los posibles efectos perjudiciales sobre la salud.

Recurso: https://airnow.gov/index.cfm?action=aqibasics.aqi

Sepa cuál es el pronóstico de la calidad del aire



Pronóstico de la calidad del aire:

Índice actual de la calidad de aire de AirNow:
https://airnow.gov

Su Departamento de Salud Pública local o Departmento de Medio Ambiente local puede proporcionar un pronóstico local.

COLORADO STATE UNIVERSITY

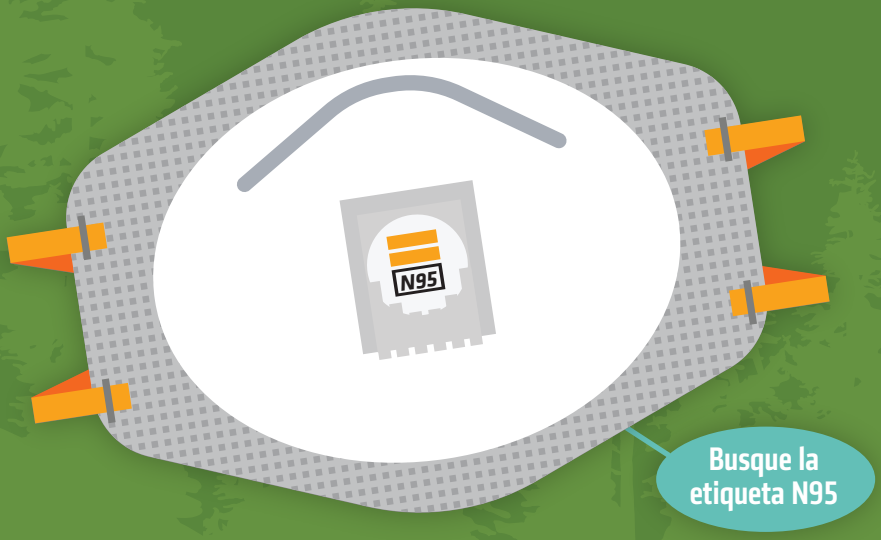
EN COLABORACIÓN CON:
High Plains Intermountain Center for Agriculture Health and Safety
Partnership for Air Quality, Climate, and Health
School of Global Environmental Sustainability
The Mountain and Plains Education and Research Center
Extension Forestry, Montana State University
Colorado Department of Public Health and Environment

PUBLIC DOMAIN 2019-1

Cómo protegerse del humo de incendios forestales

Cómo protegerse del humo cuando está al aire libre

- Compre un respirador con certificación N95
- No use máscaras antipolvo o quirúrgicas
- Haga una prueba de ajuste



¿Qué es una prueba de ajuste?: https://bit.ly/34chklf

Cómo protegerse del humo en ambientes cerrados

1 Compre un purificador de aire portátil con certificación HEPA para su habitación. Evite usar los depuradores electrostáticos de aire.

2 Instale filtros de alta eficiencia en la caldera o unidad de aire acondicionado y manténgala funcionando continuamente (modo de ventilador encendido).

El filtro debe tener una clasificación de eficiencia MERV de 13 o superior.

3 Durante la temporada de incendios, reemplace los filtros de aire de la casa todos los meses, especialmente si funcionan continuamente.

Con el uso, los filtros se obstruyen y son menos eficaces.

4 Mantenga las ventanas cerradas. Use aire acondicionado o ventiladores para mantenerse fresco.

COLORADO STATE UNIVERSITY

EN COLABORACIÓN CON:
High Plains Intermountain Center for Agriculture Health and Safety
Partnership for Air Quality, Climate, and Health
School of Global Environmental Sustainability
The Mountain and Plains Education and Research Center
Extension Forestry, Montana State University
Colorado Department of Public Health and Environment

PUBLIC DOMAIN

2019-1