

Durante un incendio forestal

- **Siga las instrucciones de las autoridades**

locales para que usted y su familia se mantengan a salvo.

- **Permanezca adentro** con las puertas y ventanas

cerradas. Utilice el aire acondicionado con la entrada de aire fresco cerrada (“modo de recirculación”) para impedir el ingreso del humo. Busque refugio en otro lugar si no tiene aire acondicionado y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.

- **Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica si tiene una enfermedad**

cardíaca o pulmonar, y siga su plan de manejo si tiene uno. Si los síntomas empeoran, reduzca su exposición al humo y comuníquese con su proveedor de atención médica.

- **No aumente la contaminación del aire interior.**

No encienda velas ni utilice estufas (cocinas) de gas, propano o leña, chimeneas ni aerosoles. No fría ni ase carne, no fume productos de tabaco, y no pase la aspiradora. Todas estas actividades pueden aumentar la contaminación del aire interior.

- **Utilice un purificador de aire portátil** para reducir la contaminación del aire interior. Siga las instrucciones del fabricante sobre dónde colocar el

purificador de aire y cuándo cambiar los filtros.

- **Reduzca la cantidad de humo que inhala.** Si ve o huele humo afuera, evite realizar actividades extenuantes, como cortar el césped o salir a correr. Espere hasta que la calidad del aire mejore para realizar actividades al aire libre.

- **Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire y las advertencias relacionadas con la salud.** Los niveles de humo pueden variar mucho durante el día, por lo que es posible que pueda hacer mandados y abrir las ventanas cuando la calidad del aire sea mejor. Los anuncios de servicio público le brindan información importante, como cambios en las condiciones, eventos cancelados o avisos de evacuación.

- **No confíe en los pañuelos (*bandanas*) ni las máscaras antipolvo** para protegerse del humo. Un respirador N95 puede protegerlo si se ajusta bien a su cara y se usa correctamente. No se recomienda el uso de estos respiradores para niños.

- **Reduzca el humo en su vehículo** cerrando las ventanas y las rejillas de ventilación, y utilizando el aire acondicionado en modo de recirculación. Disminuya la velocidad cuando maneje en lugares con humo.

Para obtener más información, vea:

- **Obtenga información sobre la calidad del aire:** Esté al tanto de las noticias locales, consulte el sitio web de airnow.gov o el sitio web de la agencia de calidad del aire de su estado.
- **Obtenga información sobre los purificadores de aire para la casa:** <https://espanol.epa.gov/cai/limpiadores-y-filtros-de-aire-en-el-hogar>
- **Encuentre aparatos de purificación del aire certificados:** <http://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certified.htm>
- **Aprenda a utilizar una mascarilla respiratoria N95:** <http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/Documents/Protect%20Your%20Lungs%20Respirator.pdf>
- **Obtenga más información sobre el humo de los incendios forestales:** [How Smoke from Fires Can Affect Your Health: https://www.airnow.gov/air-quality-and-health/how-smoke-from-fires-can-affect-your-health](https://www.airnow.gov/air-quality-and-health/how-smoke-from-fires-can-affect-your-health)
- **Otras hojas informativas de la Guía de Incendios Forestales:** <https://www.airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/>

