



Cuando los incendios forestales crean condiciones de humo, hay cosas que puede hacer, adentro y afuera, para reducir su exposición al humo. Reducir la exposición es esencial para la salud de todos, especialmente los niños, los adultos mayores y las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares.

**Reduzca la exposición al humo en el interior.**

Permanezca adentro con las puertas y ventanas cerradas. Ya sea que tenga un sistema de aire acondicionado central o una unidad de ambiente, use filtros de alta eficiencia para capturar las partículas finas del humo.

- Busque refugio en otro lugar si no tiene aire acondicionado y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.
- No aumente la contaminación del aire interior. No encienda velas ni use gas, propano, estufas de leña, chimeneas o aerosoles.
- Use un purificador de aire portátil para reducir la contaminación del aire interior. Asegúrese de que tenga el tamaño adecuado para la habitación y que no convierta al ozono en un contaminante nocivo del aire.

Cree una “habitación limpia” en su hogar. Elija una habitación sin chimenea y con la menor cantidad de ventanas y puertas posible, como un dormitorio. Utilice un purificador de aire portátil en la habitación.

- Tenga un suministro de respiradores N95 y aprenda a usarlos.

**Reduzca la exposición al humo Al aire libre.**

Tómelo con más calma durante los momentos de mucho humo para reducir la cantidad de humo que inhala. Si parece o huele a humo afuera, evite actividades extenuantes como cortar el césped o salir a correr.

- Conozca la calidad de su aire. Los niveles de humo pueden cambiar mucho durante el día, así que espere hasta que la calidad del aire mejore antes de realizar actividades al aire libre. Consulte el sitio web de la agencia de calidad del aire local o estatal o [airnow.gov](http://airnow.gov) para conocer los pronósticos de la calidad del aire y las condiciones actuales de la calidad del aire.

Tenga a mano suficientes alimentos y medicamentos para varios días, de modo que no tenga que salir a buscar suministros.

Reduzca el humo en su vehículo cerrando las ventanas y rejillas de ventilación y haciendo funcionar el aire acondicionado en modo de recirculación. Disminuya la velocidad cuando conduzca en condiciones de humo.

- No confíe en máscaras contra el polvo o pañuelos para protegerse del humo. Si debe estar afuera en condiciones de humo, un respirador N95 puede protegerlo, si se ajusta perfectamente a su cara y se usa correctamente.
- Tenga un plan para evacuar. Sepa cómo recibirá alertas y advertencias de salud, incluidos informes de calidad del aire y anuncios de servicio público (PSA). Conozca sus rutas de evacuación, organice sus artículos importantes con anticipación y sepa a dónde ir en caso de que tenga que evacuar.