

La contaminación del aire por el humo puede causar serios problemas en la salud.



¿Quién es especialmente sensible al humo?

- Personas con enfermedades pulmonares tales como asma, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y enfisema.
- Aquellas personas con enfermedades respiratorias tales como neumonía, bronquitis, resfriados o gripe.
- Personas con problemas cardíacos o de circulación tales como insuficiencia cardíaca, angina de pecho, y enfermedad arterial coronaria.
- Aquellas personas con diabetes.
- Personas que fuman.
- Personas con antecedentes de ataques al corazón o derrame cerebral.
- Infantes o niños menores de 18 años.
- Adultos mayores de 65 años.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que fuman tabaco.

Las fuentes principales de humo del exterior en Washington son:

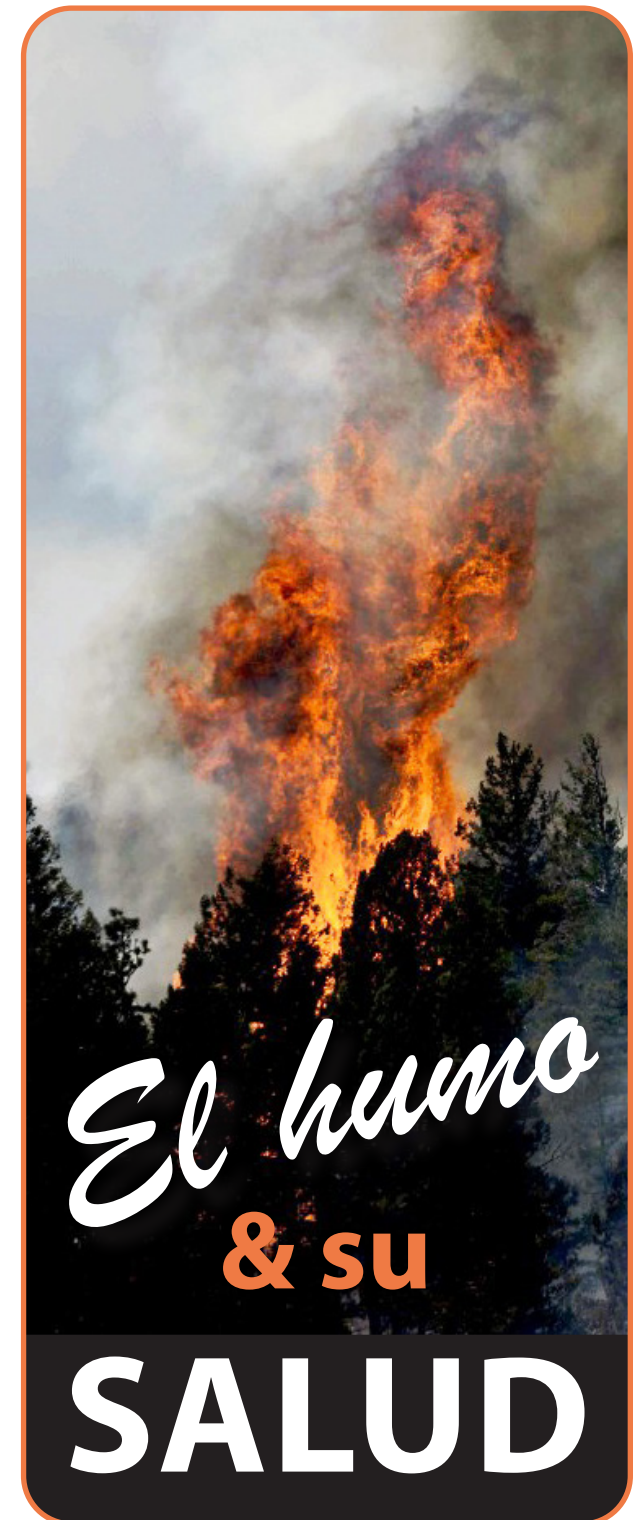
- Estufas de leña.
- Estufas de pellets.
- Chimeneas.
- Incendios forestales.
- Quema agrícola.
- Incendios prescritos.



Visite ecology.wa.gov/smokeandfire para obtener más información.

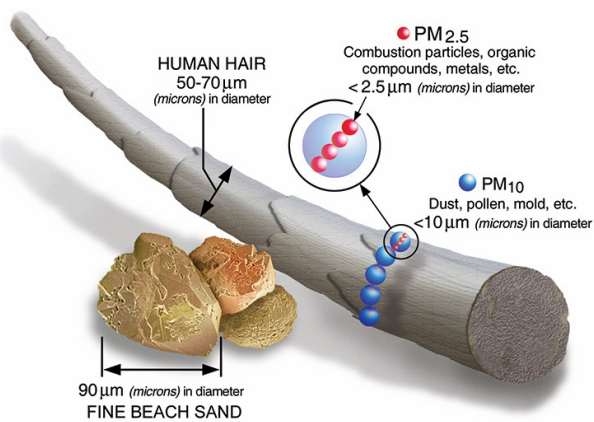
Para solicitar acomodación ADA, llame a Ecología al (360)407-6800, 711 (servicio de retransmisión), o al (877) 833-6341 (TTY).

Publication #18-02-028-ES



El humo del exterior contiene partículas que son menos gruesas que un pelo humano. Estas partículas pueden entrar en sus ojos y pulmones donde pueden causar problemas de salud.

El humo también contiene gases peligrosos, como monóxido de carbono.



Aún las personas saludables pueden ser afectadas por el humo.

Este atento a los siguientes síntomas:

Dolor de cabeza

Irritación en los ojos, nariz y garganta

Tos

Silbido

Agravamiento de condiciones preexistentes de los pulmones, corazón y circulación

Taquicardia

Dificultad para respirar

Empeoramiento de los síntomas del asma

¿Como puedo decir si el humo está afectando la calidad del aire en mi comunidad?

Consulte el blog de información sobre el humo de Washington en <https://wasmoke.blogspot.com/>

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo?

- Consulte reportes sobre la calidad del aire local.
- Evite actividades al aire libre cuando hay humo.
- Manténgase hidratado.
- Si usted es sensible al humo, siga los consejos de su doctor. Si sus síntomas empeoran, busque asistencia médica de inmediato.
- Permanezca en el interior con las ventanas y puertas cerradas.
- Configure su aire acondicionado para recircular y use un filtro de aire HEPA si es posible.
- No aumente la contaminación del aire interior usando la aspiradora, fumando, o usando candelas y chimeneas.
- Si hace calor, mantenga las cortinas cerradas durante el día y abra las ventanas por la noche si el humo ha disminuido.
- Considere irse del área.
- Si usted está manejando, mantenga las ventanas cerradas y el aire acondicionado en recircular.
- Si usted debe salir, considere usar una mascarilla respiratoria N95 o N100 de su ferretería local. Estas mascarillas filtran partículas finas, pero no gases peligrosos. Las mascarillas no sirven para personas con barba o en infantes. Consulte con su doctor antes de usar una mascarilla si usted tiene una condición médica preexistente.