

EFFECTOS EN LA SALUD DEL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

El humo consiste de gases y partículas finas que se producen cuando se quema leña y otros materiales orgánicos. Las partículas finas en el humo (también conocidas como PM2.5) son microscópicas y representan el mayor riesgo para la salud. El PM2.5 puede entrar en los ojos y sistema respiratorio, causando problemas como irritación de ojos, moqueo, bronquitis y el empeoramiento de enfermedades crónicas del corazón y los pulmones. Estas partículas microscópicas también están asociadas con muertes prematuras.

Conoce tu Riesgo

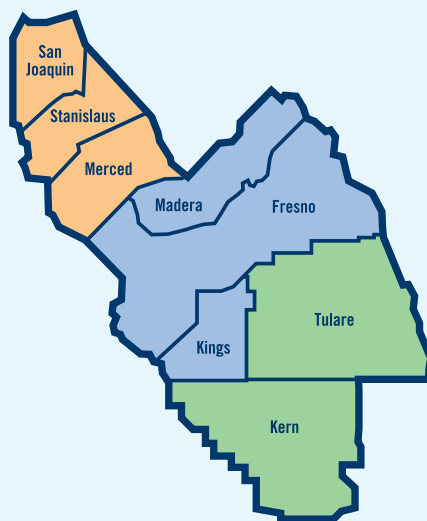
Todos deben minimizar su exposición al humo de incendios forestales. Sin embargo, ciertos grupos tienen un mayor riesgo de sufrir efectos graves en la salud, incluyendo:

- **Personas con asma y otras enfermedades respiratorias**
- **Personas con enfermedades cardiovasculares**
- **Niños (menores de 18 años)**
- **Personas embarazadas**
- **Personas de tercera edad**
- **Trabajadores al aire libre**

Si tienes condiciones de salud existentes, sigue el consejo de tu doctor para lidiar con la exposición al material particulado y contáctalo si los síntomas empeoran.

Para estar al tanto de los últimos incendios forestales que afectan al Valle de San Joaquín, visita la página de Prevención y Respuesta a Incendios Forestales del Distrito en valleyair.org/wildfires. También contiene información sobre la calidad del aire y consejos adicionales para proteger tu salud y mantenerte seguro durante eventos de humo.

Para más información, visita valleyair.org o comunícate con la oficina del Distrito más cercana.



Región del Norte

Sirviendo los condados de San Joaquín, Stanislaus y Merced

4800 Enterprise Way, Modesto, CA 95356-8718

Tel: 209-557-6400 Fax: 209-557-6475

Línea de Quejas: 1-800-281-7003

Región Central

Sirviendo los condados de Madera, Fresno y Kings

1990 E. Gettysburg Avenue, Fresno, CA 93726-0244

Tel: 559-230-6000 Fax: 559-230-6061

Línea de Quejas: 1-800-870-1037

Región del Sur

Sirviendo los condados de Tulare

y la porción dentro la cuenca del aire de Valle de Kern

34946 Flyover Court, Bakersfield, CA 93308-9725

Tel: 661-392-5500 Fax: 661-392-5585

Línea de Quejas: 1-800-926-5550



Síguenos en las redes sociales

PREPARACIÓN PARA HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

Cómo Protegerte del Humo de Incendios Forestales



San Joaquin Valley
AIR POLLUTION CONTROL DISTRICT.

1-800 766 4463
valleyair.org

Si puedes oler humo y ver cenizas, estás siendo afectado por mala calidad del aire.

Planifica con Anticipación, Crea una Habitación de Aire Limpio

Configurar una habitación de aire limpio en casa puede ayudar a reducir la exposición al humo de incendios forestales mientras te mantienes adentro.

Compra un Purificador de Aire

Los purificadores de aire están diseñados para filtrar el aire en una sola habitación o área. Varían en precio y eficiencia. Elige una opción que sea del tamaño adecuado para tu habitación.



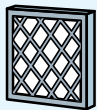
Compra filtros para el Sistema de Aire Acondicionado

Compra filtros de reemplazo. Usa un filtro de alta eficiencia (calificado MERV 13 o superior) si tu sistema de aire acondicionado puede usarlos de manera segura.



Purificadores de Aire Caseros

Si no puedes conseguir un purificador de aire, considera construir un purificador de aire casero con un ventilador de caja nuevo y un filtro de aire clasificado MERV 13.



Filtro de Aire 20x20"
(Calificación MERV 13 o superior)

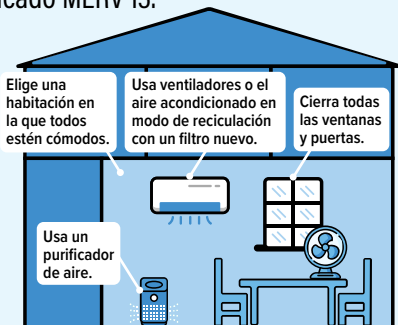


Ventilador de Caja 20x20"
(modelo 2012 o más nuevo)



Cinta Adhesiva

Ensamblaje: Usa la cinta para fijar el filtro a la parte trasera del ventilador (*asegúrate de que las flechas de flujo de aire del filtro estén orientadas hacia el ventilador*). Reemplaza los filtros según sea necesario.

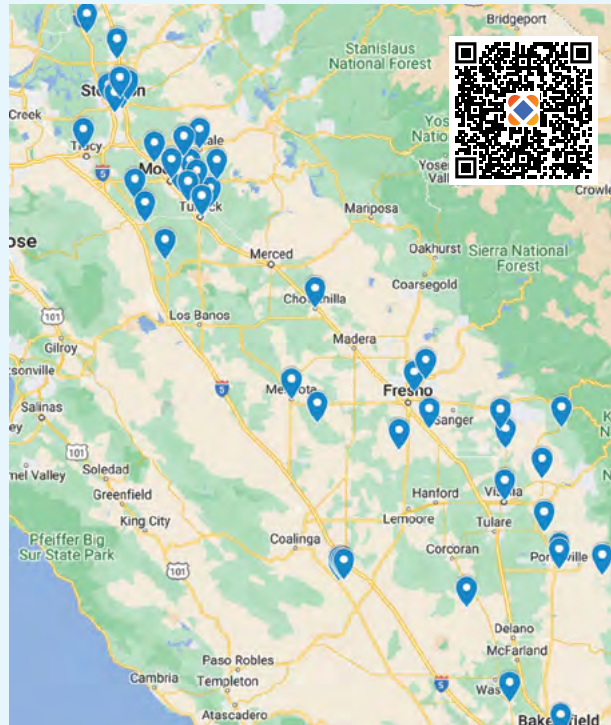


Centros de Aire Limpio

El Valle tiene una red de instalaciones de acceso público con sistemas de filtración de aire de alta eficiencia para los residentes del Valle que, de otro modo, no tendrían acceso a aire limpio durante eventos de incendios forestales.



CLEAN AIR CENTER



¿Interesado en Convertirte en un Centro de Aire Limpio?

Entidades públicas y privadas como escuelas, bibliotecas, centros comunitarios, centros para personas mayores y centros deportivos pueden ser elegibles para obtener fondos para sistemas de filtración de aire de grado comercial y convertirse en un Centro de Aire Limpio. Para más información, visita valleyair.org/cleanaircenters.

Mantente Seguro

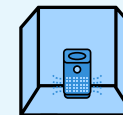
Utiliza el Mapa de Incendios y Humo

Los niveles de humo pueden cambiar rápida y significativamente durante el día. Utilizar el Mapa de Incendios y Humo en fire.airnow.gov y comprender el Índice de Calidad del Aire (AQI*, por sus siglas en inglés) puede ayudarte a planificar tus actividades cuando haya humo en el aire.

**El AQI es una escala numérica que va de 0 a 500 y mide la concentración de contaminantes en el aire, como el PM2.5 y el ozono. Categoriza la calidad del aire desde "Buena" hasta "Peligrosa" en función de los posibles impactos en la salud.*

Reduce tu Exposición al Aire Libre e Interior

Limita tu ejercicio al aire libre cuando haya humo y quédate adentro lo más que sea posible.



Utiliza tu habitación de aire limpio

Los purificadores de aire funcionan mejor cuando las puertas y ventanas están bien selladas.



Usa tu sistema de aire acondicionado

Reemplaza los filtros con más frecuencia de lo normal.



Busca un Centro de Aire Limpio

Los centros de aire limpio proporcionan un lugar seguro con sistemas de filtración de aire durante períodos de humo intenso.



Usa una Mascarilla N95

Si tienes que estar al aire libre, las mascarillas N95 pueden ofrecer protección contra el humo de incendios forestales cuando están bien ajustadas.