



Reduzca su Exposición al Humo

Cuando los incendios forestales crean condiciones de humo, hay cosas que puede hacer tanto en interiores como al aire libre para minimizar su exposición al humo. Reducir la exposición es importante para la salud de todos, especialmente para las personas con mayor riesgo de efectos en la salud, incluidos los niños, adultos mayores, mujeres embarazadas, personas con enfermedades cardíacas o pulmonares y las personas que puedan estar más expuestas (por ejemplo, los trabajadores al aire libre).

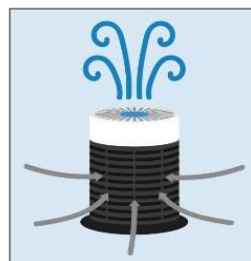
Conozca su calidad de aire. Revise el sitio web de la agencia de calidad del aire de su estado, localidad o comunidad tribal, o el [Mapa de Incendios y Humo](#) de AirNow para pronósticos y condiciones actuales de la calidad del aire. En [Airnow.gov](#) puede registrarse para recibir notificaciones por correo electrónico o descargar la aplicación. Además, algunas comunidades tienen programas de rango visual que le permiten evaluar las condiciones del humo según qué tan lejos pueda ver.

Reduzca la Exposición al Humo en Interiores

Quédese adentro con las puertas y ventanas cerradas. Cierre la entrada de aire fresco si su sistema de enfriamiento o ventilación tiene una (a veces llamada “modo de recirculación”).

Si tiene aire acondicionado central o una caldera de aire forzado, use filtros de alta eficiencia (MERV 13, o el nivel más alto que su sistema pueda soportar) y mantenga el ventilador prendido continuamente para capturar partículas finas del humo. Consulte a un profesional de HVAC sobre qué filtro de alta eficiencia es compatible con su sistema. Consulte la hoja informativa [Filtración del Aire Interior](#) de la Guía de Incendios Forestales para más información sobre cómo usar el sistema HVAC de su hogar para limpiar el aire interior.

Use un limpiador de aire portátil (a veces vendido como un “purificador de aire”). Asegúrese de que sea lo suficientemente potente para el tamaño de la habitación y produzca poco o nada de ozono, un contaminante del aire dañino (vea la lista de [Dispositivos de Limpieza de Aire Certificados por la Junta de Recursos del Aire de California](#)). También puede hacer un purificador de aire casero usando un ventilador de caja y filtros HVAC de alta eficiencia. Reemplace los filtros cuando estén sucios (lo cual puede ser más frecuente de lo que recomienda el fabricante). Consulte la hoja informativa de [Filtración del Aire Interior](#) de la Guía de



Un purificador de aire portátil o uno casero puede ayudar a reducir la exposición al humo en interiores.

Gráficas del Distrito de Control de la Contaminación del Aire del Condado de Santa Bárbara

Incendios Forestales para obtener más consejos sobre cómo seleccionar y usar un purificador de aire portátil o casero.

Cree una “habitación de aire más limpio” en su casa donde pueda mantener los niveles de humo lo más bajos posible. Elija una habitación lo suficientemente grande para que todos en su hogar estén cómodos. Use un purificador de aire portátil en la habitación. Vea la hoja informativa [Cómo Crear una Habitación con Aire Más Limpio en Casa](#) de la Guía de Incendios Forestales para consejos sobre cómo elegir una habitación y limpiar el aire interior.

Si no tiene aire acondicionado y debe abrir las ventanas para enfriar su hogar, cierre las puertas y las ventanas una vez que el aire interior esté fresco y use un purificador de aire para filtrar el aire interior. Busque refugio en otro lugar si no puede soportar el humo y no puede mantenerse fresco dentro de casa con las ventanas cerradas. Vea la hoja informativa [Protéjase del Humo y del Calor](#) de la Guía de Incendios Forestales para consejos sobre cómo mantener su aire interior lo más fresco y limpio posible cuando hace calor y hay humo afuera.

No contribuya a la contaminación del aire en interiores. No encienda velas ni incienso, ni use gas, propano, estufas de leña, chimeneas o sprays en aerosol. No fume productos de tabaco, vapee ni pase la aspiradora (a menos que su aspiradora tenga filtro HEPA). Evite cocinar en la estufa o en el horno, especialmente usando altas temperaturas o durante mucho tiempo. Todo esto puede aumentar la contaminación del aire dentro de casa.

Considere usar un sensor de aire para monitorear la calidad del aire en interiores. Durante eventos de humo, los sensores de aire pueden brindar información útil y en tiempo real sobre los niveles de contaminación en el interior. Esto puede ayudarle a entender qué acciones, como la filtración de aire, reducen de manera más efectiva su exposición al humo dentro de casa. Consulte la hoja informativa sobre el [Uso de Sensores de Calidad del Aire para el Humo](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener más información sobre cómo seleccionar y colocar los sensores de aire e interpretar los datos del sensor.

Ventile su casa cuando la calidad del aire mejore. Los eventos de humo a largo plazo suelen tener períodos en los que el aire está mejor. Aproveche estas pausas abriendo las ventanas y dejando que entre aire más limpio.

Reduzca la Exposición al Humo al Aire Libre

Tómelo con calma durante los tiempos de humo para reducir la cantidad de humo que inhala. Si hay humo afuera, evite actividades extenuantes, como cortar el césped o salir a correr. Los niveles de humo pueden cambiar mucho durante el día, así que espere hasta que la calidad del aire sea mejor antes de estar activo al aire libre.

Tenga suficiente comida y medicación para varios días, así no tendrá que salir por provisiones. Si tiene que salir, evite los momentos del día con más humo.



Usar el modo de recirculación puede reducir el humo en un vehículo

Reduzca el humo en su vehículo cerrando las ventanas y usando el aire acondicionado en modo recirculación. Reduzca la velocidad al conducir en condiciones de humo que limiten la visibilidad.

Tenga a mano un suministro de respiradores N95® aprobados por NIOSH y aprenda a usarlos. Se venden en muchas tiendas de materiales de construcción, ferreterías, farmacias y en línea. No confíe en mascarillas contra el polvo o bandanas para protegerse del humo. Si debe estar afuera en condiciones de humo, un respirador N95 reduce su exposición a las partículas finas del humo si se ajusta bien a su rostro y no deja espacios. No vienen en tallas para niños, pero algunos niños mayores podrían usar un respirador de talla pequeña para adultos. Los niños menores de 2 años no deben usar un respirador. Consulte la hoja informativa [Proteja sus Pulmones del Humo de Incendios Forestales](#) de la Guía de Incendios Forestales para obtener más información sobre el uso de respiradores.

Preste atención a los informes de calidad del aire locales, las advertencias de salud y las alertas. Los anuncios de servicio público proporcionan información importante, como cambios en las condiciones, eventos cancelados o avisos de evacuación.

Reduzca su riesgo de efectos en la salud:

- ☒ Tenga suficiente medicación y comida para al menos 5 días.
- ☒ Siga el consejo de su proveedor de salud sobre qué hacer si tiene enfermedades del corazón o pulmones.
- ☒ Si tiene asma, siga su plan de manejo del asma.
- ☒ Si se siente enfermo, reduzca su exposición al humo y contacte a su proveedor de salud.
- ☒ Preste atención a los anuncios de servicio público, avisos de salud y calidad del aire.

Recursos

Escanee el código QR a la derecha para acceder a una versión en línea de esta hoja informativa y a los recursos adicionales que aparecen abajo.

- [Mapa de Incendios y Humo AirNow](#)
 - [Aplicación IOS](#)
 - [Aplicación Android](#)
- [Hojas Informativas de la Guía de Incendios Forestales](#)
- [Recursos e Información sobre los Incendios Forestales y el Humo](#)
- [Infografía sobre Cómo Mantenerse Seguro Antes, Durante, y Después de los Incendios](#)

