

RECOMMENDACION SOBRE EL HUMO Y LA SALUD

El Departamento de Salud Pública del Condado de Ventura advierte que la calidad del aire relacionado con los incendios múltiples que continúan quemando en nuestro condado no es saludable. La calidad del aire será variable mientras haya incendios activos en la zona y vientos cambiantes. Los niños, la gente mayor y aquellos con condiciones respiratorias como asma, EPOC, enfisema y enfermedad cardíaca son los más afectados.

Para disminuir su exposición al humo de incendios forestales y limitar los efectos dañinos del humo siga estos hábitos saludables:

- Limite su tiempo afuera y permanezca en el interior lo más posible.
- Si es posible, busque refugio en edificios con aire filtrado o muévase a áreas fuera de la región menos afectadas por el humo de incendios forestales hasta que disminuyan los niveles de humo.
- Mantenga sus ventanas y puertas cerradas a menos que este extremadamente caliente afuera.
- Haga funcionar su aire acondicionado de casa o automóvil al reciclar o recircular. Mantenga las aberturas de aire fresco cerradas y el filtro limpio para evitar que entre humo adicional.
- Si usted o sus hijos tienen asma u otra enfermedad pulmonar, asegúrese de seguir las instrucciones de su médico acerca de tomar sus medicamentos y seguir su plan de manejo del asma. Llame a su médico para obtener asesoramiento si los síntomas empeoran o considere abandonar el área.
- No dependa en las máscaras anti-polvo para protección. Las máscaras de “confort” o “polvo” de papel que se encuentran comúnmente en las ferreterías están diseñadas para atrapar partículas grandes como el aserrín. Estas máscaras no protegerán sus pulmones de las partículas pequeñas que se encuentran en el humo de incendios forestales.

Para evitar agregar contaminación adicional al aire, reduzca las actividades contaminantes del aire tales como la quema de leña, cortar el césped y soplar hojas, conducir y hacer barbacoas.

Recursos

Ready Ventura County: <http://www.readyventuracounty.org/>

EPA: <https://www.airnow.gov/>

CDC: <https://www.cdc.gov/features/wildfires/index.html>