

Consejos de salud y seguridad sobre la calidad del aire

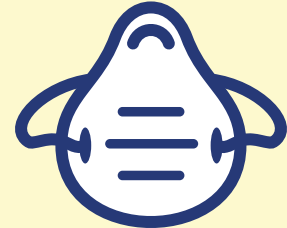
Si huele a humo:

- Quédese en casa o dentro de donde se encuentre, con las ventanas y las puertas cerradas.
- Regule el aire acondicionado y los sistemas de ventilación de su automóvil para que circule el aire del interior.
- Las oficinas, los programas de cuidado de niños, los programas fuera del horario escolar y otros negocios no están obligados a suspender sus operaciones diarias si necesitan cerrar las ventanas o ajustar sus sistemas de ventilación para minimizar la exposición al humo que proviene de los incendios forestales.
- Cuando se reduce la ventilación al cerrar las ventanas, las personas deben lavarse las manos con frecuencia y limpiar las superficies y artículos que se tocan con frecuencia. Asegúrese de seguir las reglas del uso del cubrebocas y del distanciamiento social (6 pies de distancia de quienes no viven con usted).
- Las personas mayores, los jóvenes y las personas que padecen de asma, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), u otras enfermedades respiratorias, son particularmente susceptibles a los niveles elevados de contaminación en el aire y deben tomar precauciones adicionales para evitar exponerse.

Comuníquese con su doctor si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Tos frecuente
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Respiración ruidosa
- Opresión o dolor en el pecho
- Palpitaciones irregulares
- Náuseas o fatiga inusual
- Mareo

Como siempre, si usted o alguien conocido tiene una emergencia que pueda poner sus vidas en peligro, **llame al 911.**



Respiradores N-95

- El usar los respiradores N-95 (mascarillas) no reemplaza quedarse adentro de donde usted se encuentre.
- Los N-95 deben estar bien ajustados para que funcionen.
- Al usar un N-95 que esté mal ajustado, usted puede sentirse protegido contra el humo sin en realidad estar protegido.
- Los N-95 pueden ser peligrosos para las personas que tienen afecciones pulmonares o cardíacas.
- Los N-95 certificados no son del tamaño que los niños necesitan, ni funcionan.
- Los N-95, deben reservarse para quienes más los necesitan, es decir personal de salud y de primera línea.



City and County
of San Francisco