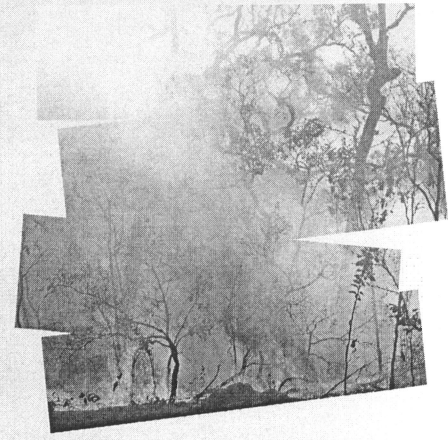


Actions to protect health on poor air quality days

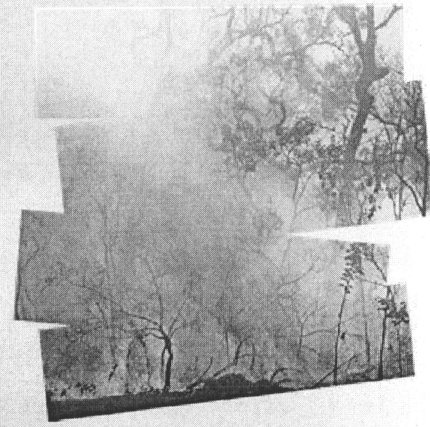
Poor air quality can result from presence of particulate matter due to wildfires



- Sensitive populations (which includes the elderly, infants and young children, people with lung diseases such as asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), emphysema or chronic bronchitis) should remain indoors.
 - Individuals with asthma: Poor air quality may trigger asthma attacks.
 - Individuals with respiratory diseases: Follow physician's recommendations and respiratory management plan.
- People in general should avoid strenuous activities and limit the amount of time they are active outdoors.
- For people who work outdoors or need to be outside:
 - Take more breaks indoors if possible
 - Shorten the length and intensity of any physical activity
- The most effective way to prevent breathing harmful particles from wildfire smoke is to stay indoors with windows and doors closed.
- If an air conditioner is available, run it while keeping the fresh-air intake closed and the filter clean to prevent outdoor smoke from getting inside.
- When outdoor air quality is poor, do not use candles and fireplaces which could add to indoor air pollution. Do not vacuum, because vacuuming stirs up particles already inside your home. Do not smoke tobacco or other products, because smoking puts even more pollution into the air.
- Do not rely on dust masks for protection. Paper "comfort" or "dust" masks commonly found at hardware stores trap large particles, such as sawdust. These masks will not protect your lungs from smoke. People who must be outside can have some protection from an N95 mask if worn properly.

Acciones para proteger la salud en los días de mala calidad del aire

La mala calidad del aire puede ser el resultado de la presencia de partículas provenientes de incendios forestales



- Las personas vulnerables (entre otros, ancianos, lactantes y niños pequeños, y las personas con enfermedades pulmonares como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema o bronquitis crónica) deben permanecer en ambientes interiores.
 - Personas con asma: La mala calidad del aire puede desencadenar crisis asmáticas.
 - Personas con enfermedades respiratorias: Es importante cumplir con las recomendaciones del médico y el plan de control respiratorio.
- Por lo general, las personas deben evitar las actividades extenuantes y limitar el tiempo dedicado a actividades al aire libre.
- Las personas que trabajan al aire libre o que tienen que estar al aire libre:
 - Deben descansar con más frecuencia en ambientes interiores en la medida de lo posible
 - Deben reducir la duración y la intensidad de cualquier actividad física
- La mejor manera de evitar respirar las partículas nocivas del humo de incendios forestales es permanecer en ambientes interiores con las ventanas y puertas cerradas.
- Es aconsejable utilizar aire acondicionado, es si es que lo hay, siempre que se cierra la entrada de aire fresco y se mantenga limpio el filtro para que no entre el humo del exterior.
- Cuando la calidad del aire exterior es mala, es importante no quemar velas o utilizar chimeneas, porque así se puede aumentar la concentración de contaminantes en los espacios interiores. Es aconsejable no pasar la aspiradora, ya que la aspiradora puede levantar las partículas que ya están dentro del hogar. Se recomienda no fumar tabaco u otros productos, puesto que el fumar contamina aún más el aire.
- Es importante no contar con las mascarillas antipolvo para la protección. Las mascarillas de papel «de uso general» o «antipolvo» que a menudo se encuentran en las ferreterías sirven para atrapar las partículas grandes, como el aserrín. Tales máscaras no son capaces de proteger los pulmones del humo. Las personas que tienen que pasar tiempo al aire libre pueden obtener cierto grado de protección utilizando mascarillas N95, siempre y cuando se usen de forma debida.