



## HOJA INFORMATIVA

# Hay mucho humo en el aire: ¿Sabe qué hacer?

- **Limite su exposición al humo de los incendios forestales.**
- **Reduzca la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.**  
Esto por lo general puede darle algún tipo de protección, especialmente en una casa bien cerrada, con aire acondicionado. Para limitar su exposición al humo, ya sea en su casa o en su carro, ponga el aire acondicionado para reciclar o recircular.
- **Reduzca la cantidad de tiempo que dedica a la actividad vigorosa al aire libre.**  
Esto puede ser una forma importante y eficaz de reducir la cantidad de humo que respira y puede minimizar los riesgos de salud durante un evento de humo.
- **Beba mucha agua para mantenerse hidratado.**
- **Reduzca otras fuentes de contaminación del aire en interiores**, como fumar cigarrillos, encender velas, estufas a gas, propano y leña o pasar la aspiradora.
- **Manténgase informado sobre la calidad del aire en todo momento.**  
Visite <http://oregonSmoke.blogspot.com/> para obtener información actualizada.
- **Las personas con enfermedades cardíacas y pulmonares** u otras enfermedades respiratorias como el asma deben seguir los consejos de su proveedor de atención de la salud sobre la prevención y el tratamiento de los síntomas.