

ACCIONES RECOMENDADAS DURANTE EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y OTROS EVENTOS DE CALIDAD DEL AIRE NO SALUDABLE

PÚBLICO EN GENERAL



COMO USAR ESTA GRÁFICA

PASO 1

Encuentre las condiciones actuales del aire (AQI) en el sitio fire.airnow.gov. Para encontrar las condiciones de calidad del aire pronosticadas vaya a AirQuality.org.

PASO 2

Una vez que conozca el Índice de Calidad del Aire (AQI por sus siglas en Inglés) cerca de su ubicación, utilice la siguiente tabla para ayudarse a planificar y tomar decisiones durante un evento de humo de incendio forestal o en cualquier momento en que aumente el AQI

ACTIVIDAD	NIVEL 1 BUENO	NIVEL 2 MODERADO	NIVEL 3 INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES
AQI	0-50	51-100	101-150
ACTIVIDAD GENERAL AL AIRE LIBRE	No acción sugerida	Individuos sensibles ¹ deberían estar preparados para manejar medicamente su condición Sepa dónde acudir para obtener información sobre la calidad del aire para poder planificar sus actividades si las condiciones empeoran	Las personas sensibles ¹ deben permanecer en el interior o evitar actividades vigorosas al aire libre
EJERCICIO	No acción sugerida	Individuos sensibles ¹ deberían estar preparados para manejar medicamente su condición Sepa dónde acudir para obtener información sobre la calidad del aire para poder planificar sus actividades si las condiciones empeoran	Las personas sensibles ¹ deben de hacer ejercicio en el interior o evitar actividades de ejercicio intenso Aumente los periodos de descanso y reduzca la frecuencia respiratoria Reduzca el ejercicio intenso a 30 minutos por hora o menos
CALIDAD DEL AIRE INTERIOR	No acción sugerida	Individuos sensibles ¹ deberían estar preparados para manejar medicamente su condición Comprenda y mantenga un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC por sus siglas en Inglés) para reducir el humo en el interior Instale y tenga filtros de alta eficiencia a la mano Considere comprar un purificador de aire portatil certificado ² para ayudar a mejorar la calidad del aire interior cuando sea necesario	Las personas sensibles consideren usar un purificador de aire portátil ² para reducir la contaminación en interiores No utilice productos que aumenten la contaminación del aire interior (como velas, limpiadores, difusores de aroma) Reduzca actividades que crean más polvo (como freir alimentos, pasar la aspiradora) Siga la guía anterior en el nivel 2
USO DE MASCARILLAS N95	No acción sugerida	Mantenga a la mano mascarillas "N95" en caso de que la calidad del aire empeore y deba salir	Las personas sensibles ¹ deberían considerar el uso de mascarillas N95 solo si deben salir al aire libre. Se deben monitorear otras condiciones de salud y frecuencias respiratorias.

¹ Las personas sensibles incluyen cualquier persona con asma u otras afecciones cardíacas o pulmonares. Las personas con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.

² La Junta de Recursos del Aire de California certifica los limpiadores de aire portátiles. Antes de comprar, verifique que esté certificado aquí: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

ACCIONES RECOMENDADAS DURANTE EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y OTROS EVENTOS DE CALIDAD DEL AIRE NO SALUDABLE

PÚBLICO EN GENERAL



COMO USAR ESTA GRÁFICA

PASO 1

Encuentre las condiciones actuales del aire (AQI) en el sitio fire.airnow.gov. Para encontrar las condiciones de calidad del aire pronosticadas vaya a AirQuality.org.

PASO 2

Una vez que conozca el Índice de Calidad del Aire (AQI por sus siglas en Inglés) cerca de su ubicación, utilice la siguiente tabla para ayudarse a planificar y tomar decisiones durante un evento de humo de incendio forestal o en cualquier momento en que aumente el AQI

ACTIVIDAD	NIVEL 4 INSALUBRE	NIVEL 5 MUY INSALUBRE	NIVEL 6 PELIGROSO
AQI	151-200	201-250	≥ 301
ACTIVIDAD GENERAL AL AIRE LIBRE	Evite actividades vigorosas al aire libre Las personas sensibles ¹ o cualquier persona teniendo dificultades para respirar deben permanecer en interiores	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse a interiores o suspenderse	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse a interiores o suspenderse
EJERCICIO	Haga ejercicio en interiores o limite la actividad física vigorosa a un máximo de 15 minutos Las personas sensibles ¹ o cualquier persona teniendo dificultades para respirar deben permanecer en interiores	No ejercicio al aire libre Toda actividad debe trasladarse a interiores o suspenderse	No ejercicio al aire libre Toda actividad debe trasladarse a interiores o suspenderse
CALIDAD DEL AIRE INTERIOR	Haga funcionar el sistema HVAC en modo de recirculación para reducir el humo en interiores Mantenga puertas y ventanas cerradas Cambie los filtros sucios según sea necesario Haga un espacio de "aire limpio" en casa (utilice un purificador de aire portátil ² o un purificador hecho en casa) Siga la guía anterior en los niveles 2-3	Siga la guía anterior en los niveles 2-4	Siga la guía anterior en los niveles 2-4
USO DE MASCARILLAS N95	Use una mascarilla N95 solo si debe salir al aire libre y monitoree la frecuencia respiratoria	Use una mascarilla N95 solo si debe salir al aire libre y monitoree las condiciones de salud	Use una mascarilla N95 solo si debe salir al aire libre y monitoree las condiciones de salud

¹ Las personas sensibles incluyen cualquier persona con asma u otras afecciones cardíacas o pulmonares. Las personas con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.

² La Junta de Recursos del Aire de California certifica los limpiadores de aire portátiles. Antes de comprar, verifique que esté certificado aquí: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>