



## TRATANDO CON EL HUMO

# CONSEJOS PARA RESIDENTES

DE PARTE DE LOS DISTRITOS DEL AIRE DE LA REGIÓN DE SACRAMENTO

Mientras que las agencias de incendios luchan contra los incendios forestales en el área, hay cosas que usted puede hacer para proteger su salud de los contaminantes dañosos que llenan nuestro aire debido al humo de los incendios forestales.

Mientras que la ceniza y el humo de los incendios forestales son recordatorios visibles de la contaminación impactando a un área, sea aún más cauteloso de las partículas finas en el humo que usted no pueda ver. Estas partículas, que son invisibles a simple vista, evaden el sistema de defensa natural en nuestro cuerpo y se atascan en nuestros pulmones.

La ceniza y el humo pueden irritar los ojos y las vías respiratorias, causando tos y / o una garganta irritada. También pueden irritar los senos y causar dolores de cabeza o una nariz que moquea. A largo plazo, el humo puede disminuir la función pulmonar y hacer que el cuerpo sea más susceptible a desarrollar enfermedades tales como asma, bronquitis, enfisema y posiblemente cáncer.

Aquí hay algunos consejos que usted puede seguir para proteger a sí mismo y a los miembros de su familia del aire insalubre:

- ✓ **Permanezca en el interior.** Limite lo más posible su exposición a condiciones de mala calidad del aire. Mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Utilice el sistema de aire acondicionado y colóquelo en modo de recirculación, si está disponible.
- ✓ **Reduzca actividades al aire libre.** Reduciendo actividad física al aire libre reduce la cantidad de aire contaminado que su cuerpo recibe. Reduzca su participación en actividades al aire libre, deportes y eventos que requieren prolongada exposición o participación extenuante en ejercicios.
- ✓ **Consulte a su médico.** Si usted sufre de una dolencia cardíaca o pulmonar u otra enfermedad crónica, hable con su médico. Su médico le puede aconsejar sobre un tratamiento y si debe salir del área. Llame a un médico inmediatamente si su condición empeora.
- ✓ **Tenga un plan.** Mantenga un suministro adecuado de sus medicamentos disponible (cinco días o más). Si usted sufre de asma, tenga un plan de manejo de asma disponible por escrito.
- ✓ **Permanezca alerta.** Escuche sus noticias locales, previsiones meteorológicas, y avisos de la calidad del aire proporcionados por el distrito del aire local o por el programa de Spare The Air de la región de Sacramento. Si la calidad del aire en su área empeora, tome las precauciones necesarias para proteger su salud.

SACRAMENTO METROPOLITAN



YOLO-SOLANO  
AIR QUALITY MANAGEMENT DISTRICT



Serving Sutter and Yuba Counties



Si usted tiene alguna pregunta acerca de la calidad del aire, por favor llame a su distrito del aire local:

- El Dorado County Air Quality Management District - (530) 621-7501
- Feather River Air Quality Management District (Yuba and Sutter Counties) - (530) 634-7659
- Placer County Air Pollution Control District - (530) 745-2330
- Sacramento Metropolitan Air Quality Management District - (279) 207-1122 or (800) 880-9025
- Yolo-Solano Air Quality Management District - (530) 757-3650