

# HUMO DE INCENDIOS Y SU SALUD

Cuando los niveles de humo están altos, aun la gente saludable puede tener síntomas o problemas de salud. **Lo mejor que puede hacer es limitar su exposición al humo.** Dependiendo de su situación, puede utilizar una combinación de las siguientes acciones para ayudarlo mejor y darle la mayor protección posible contra el humo de incendios. Cuanto más limite su exposición al humo de incendios, reducirá más su posibilidad de tener problemas de salud.

## Mantenga el aire interior lo más limpio posible.

Mantenga cerradas las puertas y ventanas. Use un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) para reducir la contaminación del aire interior. No fume ni queme madera para cocinar o para chimenea. No prenda velas, incienso, ni pase la aspiradora.



Beba mucha agua.

## Si tiene que estar afuera cuando la calidad del aire es mala:

No confíe en máscaras de papel o para el polvo. Las máscaras N95, usadas correctamente, pueden ofrecer algo de protección.

## Disminuya el tiempo que pasa afuera.

Evite actividades al aire libre de mucho esfuerzo.

Disminuya el tiempo que pasa en un área con humo.



## Haga caso a su cuerpo.

Contacte a su proveedor de salud si tiene síntomas o al 911 si está sufriendo una emergencia.

## Manténgase informado.

AirNow tiene información sobre la calidad del aire en su comunidad:  
<https://airnow.gov/>

Puede encontrar respuestas a preguntas comunes en  
[www.knoxcounty.org/health/](http://www.knoxcounty.org/health/)

Condado de Knox  
**Departamento De Salud**

 Cada Persona, Una Persona Saludable