



Air Quality Fact Sheet

How to protect yourself on poor air quality days :

Wildfire smoke creates tiny particles in the air that can be harmful to your health. They cause poor air quality.



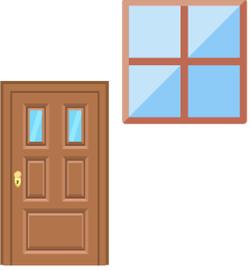
STAY INSIDE

Poor air quality is dangerous for everyone, especially the elderly, infants and young children, and people with lung diseases. Poor air quality can trigger asthma attacks. If you have respiratory issues, follow your provider's recommendations.

AVOID INTENSE ACTIVITY

Stay away from doing intense activities that will tire you out. Cut down the time of your activities outside.



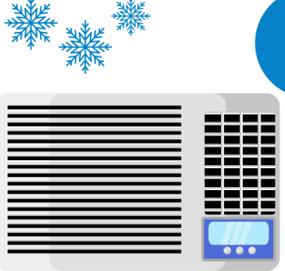


CLOSE DOORS AND WINDOWS

To keep harmful particles in the air out of your home, stay inside with the doors and windows closed.

CHECK YOUR AIR CONDITIONER

If you have an air conditioner, keep it running while keeping the fresh-air intake closed. Keep the filter clean to stop outdoor smoke from getting inside.



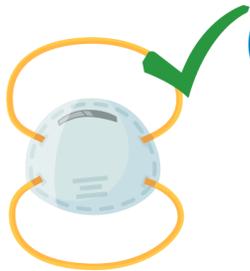


HELP LESSEN INDOOR POLLUTION

When smoke levels are high, do not use anything that burns, like candles or fireplaces. Do not vacuum or smoke. Vacuuming stirs up particles in your home; smoking will pollute the air even more.

N95 MASKS OFFER SOME PROTECTION

If an N95 mask is worn correctly, it can offer protection to people who need to be outside. Paper "comfort" or "dust" masks that you can find at hardware stores trap large particles, like sawdust. These masks will not protect your lungs from smoke.





FOR PEOPLE WHO WORK OUTSIDE:

- Cut down on intense or long outdoor and physical activities.
- Take more breaks.
- Schedule outdoor activities in the morning when ozone exposure is less intense.



Información importante sobre la calidad del aire

Cómo protegerse de la mala calidad del aire:

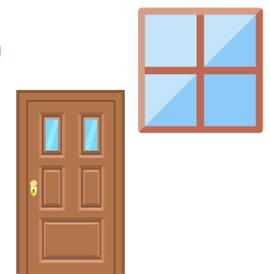
Los incendios forestales crean pequeñas partículas en el aire que pueden dañar la salud. Estas partículas hacen que la calidad de aire disminuya.

- 

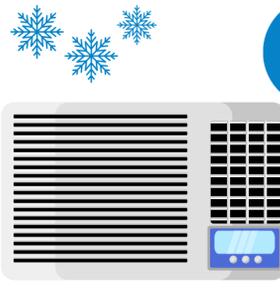
1 QUÉDESE ADENTRO

La mala calidad del aire es peligrosa para todos, especialmente para los adultos mayores, bebés y niños pequeños, y personas con enfermedades pulmonares. La mala calidad del aire puede provocar ataques de asma. Si tiene una enfermedad pulmonar, siga las recomendaciones de su proveedor médico.
- 

2 EVITE ACTIVIDADES INTENSAS

Evite hacer actividades intensas que le van a cansar. Disminuya el tiempo al aire libre.
- 

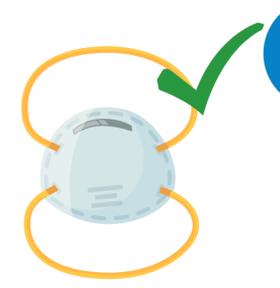
3 CIERRE LAS PUERTAS Y LAS VENTANAS

Para mantener las partículas dañinas en el aire fuera de la casa, quédese adentro y mantenga las puertas y ventanas cerradas.
- 

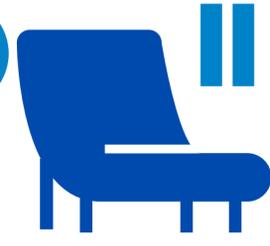
4 REVISE SU AIRE ACONDICIONADO

Si tiene un aire acondicionado, manténgalo encendido mientras tiene cerrada la entrada del aire fresco. Mantenga el filtro limpio para impedir que el humo de afuera entre a la casa.
- 

5 DISMINUYA LA POLUCIÓN DENTRO DE LA CASA

Cuando hay altos niveles de humo, no debe usar cosas incendiarias, como velas o chimeneas. No debe pasar la aspiradora ni fumar. Pasar la aspiradora suelta partículas al aire en la casa; el fumar contaminará el aire aún más.
- 

6 LAS MASCARILLAS N95 BRINDAN CIERTA PROTECCIÓN

Usar una mascarilla de N95 correctamente puede ofrecer protección a personas que necesitan estar afuera. Mascarillas "cómodas" o "antipolvo" hechas de papel que puede encontrar en una ferretería atrapa partículas grandes, como serrín. Estas mascarillas no protegen sus pulmones del humo.
- 

7 PARA PERSONAS QUE TRABAJAN AL AIRE LIBRE

 - Disminuya el tiempo al aire libre mientras hace actividades intensas o físicas.
 - Tome varios descansos durante el día.
 - Planifique hacer sus actividades al aire libre por la mañana cuando la exposición al ozono no es tan intensa.