

# ¿Mucho Humo? Manténgase seguro adentro

Respirar humo de incendios forestales puede dañar su salud. Limite actividad física, mantenga a los niños y mascotas adentro y ayude a vecinos en riesgo.

## 1. Verifique la calidad del aire diariamente en [PSCleanAir.org](https://PSCleanAir.org)

- Encuentre pronósticos de humo de 5 días en [WAsmoke.blogspot.com](https://WAsmoke.blogspot.com)

## 2. Quéedese adentro cuando la calidad del aire sea:

- **Naranja (101-150 AQI):** Personas con asma o condiciones respiratorias y cardíacas. Niños y adultos mayores de 65 años están en riesgo
- **Rojo, morado y granate (151 AQI y más): Todos**

## 3. Esté atento a los síntomas de exposición al humo

- Meta gente adentro si tienen dolor de cabeza, dolor de garganta o nariz, tos, ardor en los ojos, mareos o respiración ruidosa
- Mantenga los inhaladores y los medicamentos a la mano
- Llame al 911 si alguien tiene dificultad respiratoria o dolor de pecho

## 4. Mejore la calidad del aire interior en días de mucho humo

- Cierre ventanas y puertas, a menos que haga mucho calor.
- Vaya a un centro comercial, biblioteca o cualquier edificio con aire acondicionado
- Prepare una habitación con aire limpio con un filtro de ventilador de caja HEPA o de bricolaje (instrucciones en el enlace siguiente)

Más información:

[KingCounty.gov/WildFireSmoke/Spanish](https://KingCounty.gov/WildFireSmoke/Spanish)

**Salud Pública**   
Seattle y el condado de King