

Protect Yourself from Wildfire Smoke

Smoky air from wildfires can be dangerous for certain people, even if the fire is not nearby.

Smoke is especially dangerous for:

- Young children,
- People over 65, and
- People with lung or heart problems.

Smoke can cause:

- Coughing, scratchy throat,
- Headache,
- Irritated eyes, nose, or sinuses
- Chest pain, wheezing, or shortness of breath

If you cannot leave the area, stay indoors, and keep your indoor air as clean as possible:

- Keep the windows and doors closed. Turn on the air conditioner, if you have one.
- Do not use fireplaces, gas stoves, or candles.
- Do not allow anyone to smoke indoors.
- Do not dust or vacuum.

If the air is very smoky, and it is too hot to stay inside, find a better shelter.

If you are driving, turn the vent or air conditioner on to “recycle.” This will help keep smoky air out of your car.

It may be helpful to use a mask while you are outdoors.

- If you do not have lung or heart problems, you may be able to use a **NIOSH** mask. Choose one that is labeled **N95** or **N100** and has two straps. Make sure you get a good seal around your mouth and nose.
- **Do not use surgical or dust masks.** They can trap the smoky air and make breathing even harder.



For more information, contact:

Cómo protegerse contra el humo de incendios forestales

El humo de incendios forestales, incluso cuando el incendio no está cerca, puede ser peligroso para personas sensibles.

El humo es especialmente peligroso para:

- Niños pequeños,
- Personas mayores de 65 años de edad, y
- Personas con problemas de corazón o de pulmón.

El humo puede causar:

- Tos, garganta irritada,
- Dolor de cabeza,
- Irritación de los ojos, nariz o los senos
- Dolor en el pecho, respiración sibilante, falta de aire

Si no puede salir de la zona, debe quedarse al interior, y mantener el aire interior tan limpio como sea posible:

- Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Prenda el aire acondicionado, si tiene uno.
- No use la chimenea, la estufa de gas ni velas.
- No permita que se fume en el interior.
- No pase la aspiradora ni sacudir el polvo.

Si el aire tiene mucho humo, y hace mucho calor en el interior, busque un refugio mejor.

Si maneja, ponga la ventilación o aire acondicionado en “reciclar”. Esto ayudará a evitar que haya humo en el coche.

Puede convenir usar una máscara mientras esté al aire libre.

- Si usted no tiene problemas de corazón ni de pulmón, es posible que pueda usar una máscara tipo **NIOSH**. Elija una que tiene la etiqueta **N95** o **N100** y tiene dos tiritas. Debe tapar la boca y la nariz y quedar bien ajustada.
- **No use máscara quirúrgica ni contra polvo.** El humo se puede atrapar y hacer que la respiración sea aun más difícil.



Para más información, comuníquese con: