

El humo de incendios se compone de una mezcla de gases dañinos y partículas pequeñas. La contaminación atmosférica a causa de incendios puede desencadenar concentración alta de polución. Usted debe de saber qué medidas preventivas tomar para las personas más vulnerables a esta exposición. Los bebés, los niños, las mujeres embarazadas, los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas como asma corren un riesgo mayor, por ejemplo el humo puede causar un ataque de asma. También puede causar picazón en los ojos, nariz y garganta.

Inclusive aquellos que no tienen asma pueden presentar síntomas de asma cuando se exponen a niveles de polución muy altos. Preste atención a esta guía de los pronósticos de calidad del aire y busque información en la radio, la televisión e Internet para planear actividades al aire libre cuando los niveles de contaminación del aire estén bajos.

- Verde=bueno: es un gran día para planear actividades al aire libre.
- Amarillo=moderado: personas que tiene sensibilidad a la polución pueden tener síntomas en este nivel. Sigue siendo un día bueno para planear actividades al aire libre.
- Naranja=no es bueno para grupos sensibles (bebés, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores): Hay que estar alerta de síntomas como tos y presión en el pecho.
- Rojo=dañino: personas con asma deben de seguir su plan de acción y tener su medicina a mano. Es recomendable mover las actividades al interior o re-programarlas.
- Morado= muy dañino: se debe de mover toda actividad al interior o re- programar.

Si puede oler o ver el humo, o sabe que se están quemando escombros en su localidad, puede tomar las siguientes medidas para protegerse y proteger a su familia:

- Abandone el área si corre un riesgo mayor a causa de la inhalación de humo.
- Limite su exposición al humo, en ambos en interiores o al aire libre.
- Quédese en su casa y utilice el aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado o es posible que el humo penetre en su vivienda, abandone el área hasta que se haya disipado el humo por completo.
- Evite actividades que le sobrecarguen los pulmones o el corazón. Entre ellas, el ejercicio o las labores físicas, tanto en interiores como al aire libre.
- Asegúrese de tomar todas sus medicinas según las instrucciones del médico. Consulte al médico si su salud empeora.
- Las máscaras contra el polvo, las bandanas u otra ropa (aun si está mojada) no protegen contra el humo.

Para más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/Health/pages/espanol>