

# TRABAJANDO JUNTOS PARA UN AIRE LIMPIO

El aire limpio es importante para la salud de todos. Es importante entender la calidad del aire en su área para prepararse y tomar medidas que protejan su salud y la de sus seres queridos. Esperamos que este folleto le sea de ayuda para comprender mejor la calidad del aire.



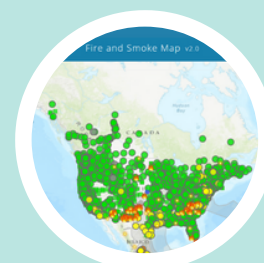
## ¡Preste atención al aire!

La calidad del aire local influye en su vida y su respiración, por lo que es importante que esté al tanto de las condiciones de su entorno. Consulte estos sitios para mantenerse al tanto sobre las cambiantes condiciones de la calidad del aire cerca de su área:



### AirNow.gov

Obtenga información sobre la calidad del aire en su área. AirNow está disponible como aplicación y sitio web en [airnow.gov](http://airnow.gov).



### Mapa de incendios y humo

Encuentre datos sobre la calidad del aire local e información sobre incendios, ubicaciones de las columnas de humo, y mucho más, en [fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov).

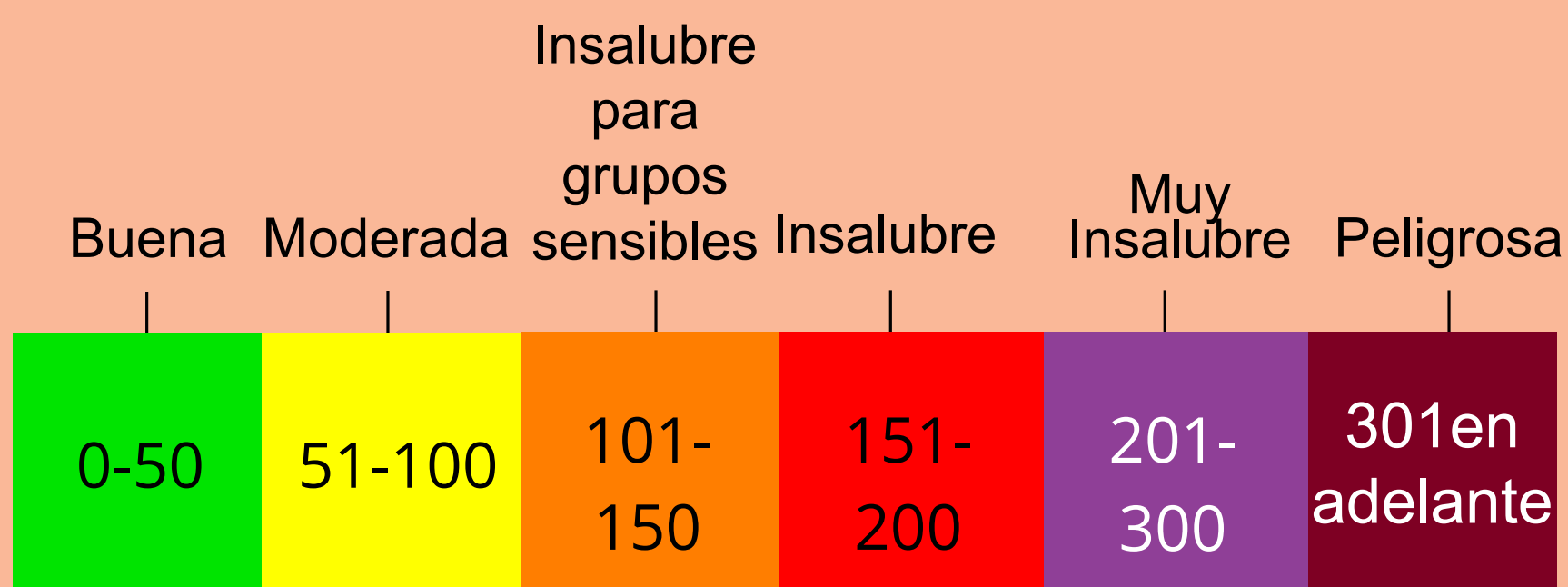


### Medios locales

La televisión, la radio y los periódicos locales pueden brindar informes diarios sobre la calidad del aire. Consulte diariamente los medios locales.

### Explicación del AQI:

El Índice de Calidad del Aire (AQI) es una guía para informar la calidad diaria del aire que indica el grado de limpieza o insalubridad del aire. Imagine que el AQI es una regla que mide desde el 0 al 500. Cuanto más alto es el valor del AQI, mayor es el nivel de contaminación del aire y también el de la preocupación por la salud.



## Qué significa la calidad del aire para usted y su familia

### Identificar su riesgo:

La calidad insalubre del aire nos afecta a todos, pero hay grupos sensibles (por ejemplo, personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, trabajadores al aire libre, adultos mayores y niños) que pueden estar especialmente en riesgo. Hable con su médico si tiene preguntas sobre su nivel de riesgo.

## Preparación para una mala calidad del aire



Las mascarillas de tela no protegen contra el humo de los incendios forestales. Recomendamos usar una mascarilla respiratoria N95 o P100 como protección contra el humo y las cenizas.

### Planifique:

Si vive en una zona en la que el riesgo de incendios forestales es alto, tome medidas ahora para prepararse para la temporada de incendios. Prepararse para la temporada de incendios es importante para la salud de todos.

### Consejos para mantener el aire de los espacios cerrados libre del humo de los incendios forestales:

- Considere la posibilidad de comprar o alquilar un purificador de aire portátil
- Si dispone de un sistema de HVAC, abastézcase de filtros (calificación MERV 13+)
- Si usa un purificador de aire casero, asegúrese de usar un modelo actualizado de ventilador de caja (2012 o más reciente)



Los purificadores de aire caseros (DIY) son purificadores de aire de espacios cerrados que pueden armarse con ventiladores de caja y filtros cuadrados de HVAC (o calderas). Para obtener más información, visite [epa.gov](http://epa.gov)

## Cómo protegerse usted mismo y proteger a su familia

Los estudios también muestran que la contaminación del aire puede desencadenar efectos graves para la salud, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, especialmente en aquellas personas que ya están en riesgo. También puede empeorar los síntomas del asma y desencadenar ataques de asma. Conozca los síntomas y aprenda a reducir su exposición al aire insalubre.

### Conozca los síntomas:



- Opresión/dolor en el pecho
- Palpitaciones
- Dificultad para respirar
- Fatiga fuera de lo normal
- Entumecimiento
- Dificultad para ver/caminar



- Tos
- Flema
- Opresión en el pecho
- Sibilancias
- Dificultad para respirar

### Consejos para reducir la exposición al aire insalubre:

- Reduzca el tiempo que pasa haciendo actividad al aire libre.
- Reduzca la intensidad de la actividad al aire libre.
- Espere hasta que la calidad del aire mejore para hacer actividad al aire libre.
- Use un purificador de aire portátil, un purificador de aire casero o su sistema de HVAC.
- Evite las actividades que causan contaminación en espacios cerrados, como cocinar frituras, pasar la aspiradora y barrer.
- Mantenga cerradas las puertas y las ventanas.



Busque refugio en otro lugar si no tiene aire acondicionado y hace demasiado calor en su casa con las ventanas cerradas.

## Recursos adicionales:

**Para recibir '¿Por qué Coco es de color naranja?', visite:**

[airnow.gov/education/why-is-coco-orange/](http://airnow.gov/education/why-is-coco-orange/)

Disponible en inglés y español

**Para informarse sobre el Programa de Banderines sobre la Calidad del Aire, visite:**

[airnow.gov/air-quality-flag-program/](http://airnow.gov/air-quality-flag-program/)

Disponible en inglés y español

**Para conocer recursos de educación ambiental en línea, visite:**

[epa.gov/students/lesson-plans-teacher-guides-and-online-environmental-resources-educators](http://epa.gov/students/lesson-plans-teacher-guides-and-online-environmental-resources-educators)

Disponible en inglés y español

