

Nos estamos planeando con anticipación para estar seguros esta temporada de humo.

Listos Para el Humo

Reúne los materiales importantes antes de que llegue el humo.

Consigue un purificador de aire con filtro HEPA, un buen filtro para tu sistema de aire (con una clasificación de MERV alta), o haz uno con un ventilador de caja.

Revisa la calidad del aire.

Revisa el AQI todos los días. Si estás embarazada, tienes más de 65 años o tienes asma o problemas del corazón, trata de no salir cuando el AQI pasa de 100.

Habla con tu doctor.

Pregunta cómo cuidarte del humo y guarda medicina para al menos una semana.

Prepara un Cuarto de Aire Limpio en casa.

Reduce tu contacto al humo de incendios forestales mientras estas adentro preparando un cuarto con aire más limpio.

Sabe adónde ir.

Si no puedes hacer un Cuarto de Aire Limpio en casa, visita lugares públicos con aire fresco y limpio, como centros comunitarios, bibliotecas o cines.

Apoya a tus vecinos.

Somos más fuertes cuando nos apoyamos. Visítalos, comparte lo que puedas y ofrece ayuda con transporte o para instalar un purificador de aire.

Visita SmokeReadySpokane.org para ver la lista completa, instrucciones y más recursos para cuidarte esta temporada de humo.

Smoke Ready Spokane es una campaña hecho por:



spokanecleanair.org



srhd.org



gonzaga.edu/climate-institute



Consulte el AQI actual y previsto de Spokane para ayudar a planificar sus actividades al aire libre.



Sigue nuestro tutorial para hacer un purificador de aire DIY con un ventilador de caja.

SMOKE READY SPOKANE



Prepárate con tiempo para reducir tu exposición al humo de los incendios forestales creando un Cuarto de Aire Limpio en tu casa.

SmokeReadySpokane.org

SmokeReadySpokane.org

Prepara un cuarto de aire más limpio para respirar mejor durante la temporada de humo.

¿Qué es un Cuarto de Aire Limpio?

Es un cuarto en tu casa preparado para reducir el humo y otros contaminantes del aire. Es muy beneficioso durante la temporada de incendios, cuando el aire afuera está contaminado.

¿Quién se beneficia al usar un Cuarto de Aire Limpio?

Todos se benefician al estar en un espacio con aire más limpio cuando hay humo. Pero es aún más importante para personas **mayores de 65 años, niños, personas embarazadas y quienes tienen asma, problemas del corazón o otras condiciones crónicas.**

¿Cuándo debo usar un Cuarto de Aire Limpio?

Respirar aire limpio siempre es bueno, pero si la calidad del Aire (AQI) está por encima de 100, las personas en grupos sensibles deben evitar salir al aire libre tanto como sea posible. Quédate en tu Cuarto de Aire Limpio hasta que la calidad (AQI) del aire baje a menos de 101. Sigue estos pasos simples para mantenerte saludable durante el humo preparando un Cuarto de Aire Limpio en tu hogar.

Sigue estos pasos simples para mantenerte saludable durante el humo preparando un Cuarto de Aire Limpio en tu hogar.



Cómo Preparar un Cuarto de Aire Limpio

Escoge el cuarto correcto.

Escoge un cuarto cómodo para todos en casa. Un dormitorio con baño es ideal, pero cualquier cuarto funciona—hasta un estudio o un espacio compartido.



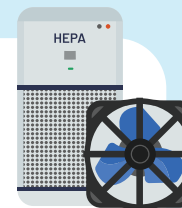
Mantén el aire fresco.

Usa ventiladores, un aire acondicionado de ventana, el aire central, o la función de enfriamiento de tu acondicionador de calor. Si tu aire acondicionado tiene una opción para "aire fresco," apágala o ponla en modo de recirculación.



Filtra el aire.

¡Este es el paso más importante! Usa un purificador de aire HEPA portátil (muchos cuestan menos de \$30) o construye tu propio purificador de aire con un ventilador de caja y un filtro de horno MERV 13.



Evita que entre humo o aire de afuera..

Cierra bien todas las ventanas y puertas. Asegúrate de que las salidas estén libres por si hay una emergencia.



Evita contaminar el aire adentro.

Evita quemar velas, fumar, usar aerosoles, freír comida o aspirar las alfombras durante los incendios forestales. Si puedes, no uses estufa de gas.



Pasa tiempo en tu Cuarto de Aire Limpio.

Quédate en el cuarto lo más que puedas—mira tele, duerme, juega. Cuando el aire afuera mejore, abre las ventanas para ventilar la habitación.

