

Manténgase sano cuando haya humo de incendios forestales



El humo de los incendios forestales puede irritarle ojos, nariz, garganta y pulmones. También puede agravar las condiciones de salud de algunas personas.

Tome medidas para protegerse a sí mismo y a su familia del humo:

1. Compruebe la calidad del aire en su zona.
2. Reduzca el tiempo que pasa al aire libre en los días de mala calidad de aire.
3. Mantenga el aire de su hogar lo más limpio posible:
 - Cierre ventanas y puertas.
 - Evite las fuentes de contaminación del aire que existen en la casa, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos (vaporizadores), velas e incienso.
 - Utilice un purificador de aire con filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA), si tiene uno.
4. Pase tiempo en lugares con aire acondicionado, como cines, bibliotecas y centros comerciales.
5. Si no puede evitar el humo de los incendios forestales, considere usar una mascarilla P2 o N95. Esta debe ajustarse correctamente para que funcione bien. Si tiene una afección cardíaca o pulmonar, hable con su médico antes de usar una mascarilla.

Si corre mayor riesgo de enfermarse a causa del humo de los incendios forestales:

- Siga los consejos de su médico sobre cómo controlar su afección.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar fácil de alcanzar rápidamente si los necesita.
- Esté atento a cualquier síntoma de su condición de salud que empeore y siga su plan de acción de salud (por ejemplo, un Plan de acción para el asma), si tiene uno.

Comuníquese con su médico o con la línea de ayuda de HealthDirect las 24 horas al **1800 022 222** si le preocupa algún síntoma.

Llame al triple cero (**000**) en caso de emergencia médica, como dificultad para respirar, dolor en el pecho o colapso repentino.

Para un intérprete, comuníquese con el Servicio Nacional de Traducción e Interpretación (TIS) al **131 450** y pida que lo comuniquen con HealthDirect. Este servicio es gratuito y confidencial.

