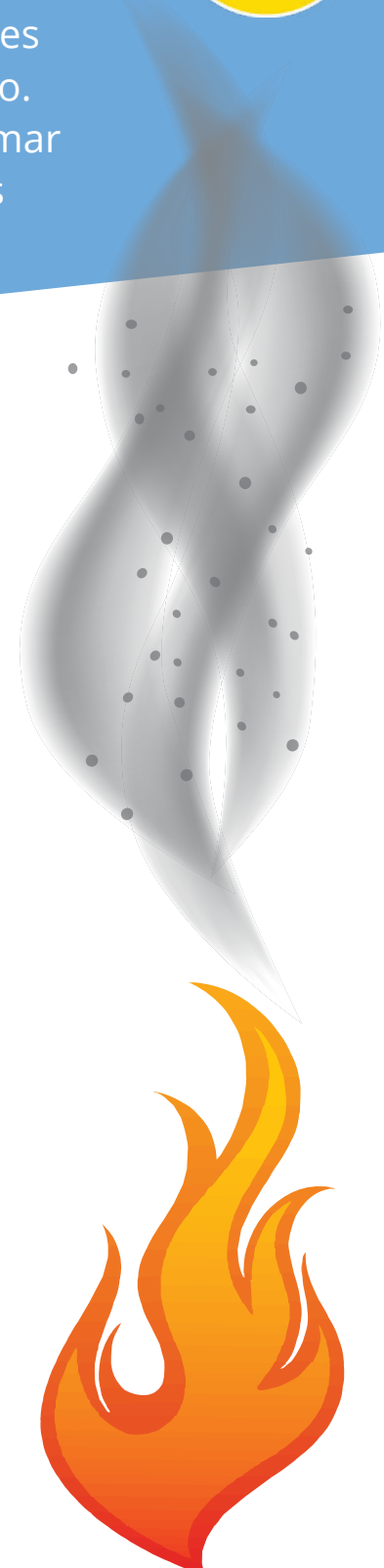


# Proteja su salud durante los eventos de humo



Durante la temporada de incendios en Oregón Central, es importante proteger su salud ante la exposición al humo. La lista a continuación, describe medidas que puede tomar para proteger su salud durante los períodos de grandes cantidades de humo por incendios forestales:

- Limite su exposición al humo.**
- Revise a diario el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés)** o para planificar sus actividades al aire libre cuando el AQI tenga niveles bajos. Visite [CentralOregonFire.org/smoke-air-quality/](http://CentralOregonFire.org/smoke-air-quality/) para recibir más información referente a la calidad del aire.
- De ser posible, reduzca la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.**
- Evite la actividad física rigurosa.**
- Manténgase hidratado y beba mucha agua.**
- Use gotas para los ojos de venta libre para aliviar la irritación causada por partículas en el aire.**
- Usas una mascarilla N-95 ajustada cuando se encuentre tanto en lugares cerrados como al aire libre para evitar irritación pulmonar causada por partículas grandes y pequeñas (no gases).** Las toallas o bandanas mojadas ofrecerán poca protección contra partículas pequeñas o gases. Visite [CentralOregonFire.org/frequently-asked-questions](http://CentralOregonFire.org/frequently-asked-questions) donde encontrará un video que le explicará sobre el ajuste apropiado de una mascarilla N-95.
- Si es esencial que se encuentre al aire libre, use gafas protectoras en áreas donde haya grandes cantidades de ceniza y polvo para evitar irritación de ojos.**
- Visite [CentralOregonFire.org](http://CentralOregonFire.org) para recibir más información sobre los incendios en Oregón Central y sobre cómo proteger su salud del humo.**
- Marque al "211" para descubrir dónde se encuentran ubicados los centros de aire limpio durante los períodos de cantidades elevadas de humo.**
- Tenga lista una mochila de evacuación para salir en cualquier momento.** Asegúrese de incluir un suministro de aquellos medicamentos que podría necesitar.
- Implemente su plan para proteger su salud en cada nivel de evacuación.** Los niveles de evacuación del condado de Deschutes pueden encontrarse en [CentralOregonFire.org/wildfire-smoke-air-quality-maps-2/](http://CentralOregonFire.org/wildfire-smoke-air-quality-maps-2/)



Visite [CentralOregonFire.org](http://CentralOregonFire.org) para recibir información sobre cómo proteger su salud durante esta temporada de incendios.