



## TRATANDO CON EL HUMO

## CONSEJOS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE PARTE DE LOS DISTRITOS DEL AIRE DE LA REGIÓN DE SACRAMENTO

**Mientras que las agencias de incendios luchan contra los incendios forestales en el área, hay cosas que usted puede hacer para proteger su salud de los contaminantes dañosos que llenan nuestro aire debido al humo de los incendios forestales.**

Las personas mayores son más sensibles a la contaminación del aire porque son más propensas a tener afecciones tales como enfermedad pulmonar crónica, enfisema y bronquitis. Altos niveles de la contaminación del aire también pueden empeorar su salud.

Mientras que la ceniza y el humo de los incendios forestales son recordatorios visibles de la contaminación impactando a un área, sea aún más cauteloso de las partículas finas en el humo que usted no pueda ver. Estas partículas, que son invisibles a simple vista, evaden el sistema de defensa natural en nuestro cuerpo y se atascan en nuestros pulmones.

La ceniza y el humo pueden irritar los ojos y las vías respiratorias, causando tos y / o una garganta irritada. También pueden irritar los senos y causar dolores de cabeza o una nariz que moquea. A largo plazo, el humo puede disminuir la función pulmonar y hacer que el cuerpo sea más susceptible a desarrollar enfermedades tales como asma, bronquitis, enfisema y posiblemente cáncer.

Aquí hay algunos consejos que las personas mayores pueden seguir para protegerse del aire insalubre:

- ✓ **Permanezca en el interior.** Elija permanecer en el interior cuando los niveles de contaminación del aire son insalubre. Mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Utilice el sistema de aire acondicionado y colóquelo en modo de recirculación si está disponible.
- ✓ **Reduzca actividades al aire libre.** Reduciendo actividad física al aire libre reduce la cantidad de aire contaminado que su cuerpo recibe. Las personas mayores con problemas cardíacos o pulmonares deben restringir actividades que requieren prolongada exposición extenuante.
- ✓ **Consulte a su médico.** Si usted o un miembro de su familia sufre de una dolencia cardíaca o pulmonar, hable con un médico. Su médico puede aconsejarle sobre un tratamiento y si debe salir del área. Llame a un médico inmediatamente si su condición empeora. Si sufre de enfermedades crónicas, mantenga un suministro adecuado de sus medicamentos disponible (cinco días o más).
- ✓ **Permanezca alerta.** Escuche sus noticias locales, previsiones meteorológicas, y avisos de la calidad del aire proporcionados por el distrito del aire local o por el programa de Spare The Air de la región de Sacramento. Si la calidad del aire en su área empeora, tome las precauciones necesarias para proteger su salud.

SACRAMENTO METROPOLITAN



Serving Sutter and Yuba Counties



**Si usted tiene alguna pregunta acerca de la calidad del aire, por favor llame a su distrito del aire local:**

- El Dorado County Air Quality Management District - (530) 621-7501
- Feather River Air Quality Management District (Yuba and Sutter Counties) - (530) 634-7659
- Placer County Air Pollution Control District - (530) 745-2330
- Sacramento Metropolitan Air Quality Management District - (916) 874-4800 or (800) 880-9025
- Yolo-Solano Air Quality Management District - (530) 757-3650