

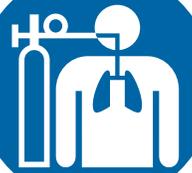
## Cómo prepararse para la temporada de humo por incendios forestales

Los incendios forestales y el humo son una parte normal del verano en la Colombia Británica, pero nuestras estaciones parecen estar volviendo más largas y extremas. No podemos predecir cuándo se producirán grandes incendios forestales, así que es mejor prepararse para el humo del verano antes de que comience la estación.



**Reducir la exposición al humo de los incendios forestales es la mejor manera de proteger su salud.**

- La mayoría de la gente pasa hasta un 90 % del tiempo en lugares cerrados, así que es importante que el aire esté limpio en el interior.
- Compre un purificador de aire portátil que use filtración HEPA para eliminar el humo del aire en espacios cerrados. Investigue las opciones para encontrar algo adecuado para sus necesidades.
- Si tiene calefacción por aire forzado, hable con su proveedor de servicios sobre qué filtros y configuraciones debe usar durante las condiciones de humo.
- Sepa dónde encontrar aire limpio en su comunidad. Las bibliotecas, los centros comunitarios y los centros comerciales por lo general tienen aire frío filtrado.



**Esté pendiente de las personas que deben tener más cuidado.**

Algunas personas podrían ser más sensibles al humo, incluidas aquellas con afecciones crónicas, como asma, cardiopatía o diabetes, así como mujeres embarazadas, bebés, niños pequeños, adultos de edad avanzada y personas marginalizadas.

- Si usted o algún miembro de su familia tiene una enfermedad crónica, elabore junto con su médico un plan de control para periodos en los que haya humo.
- Si usa medicamentos de rescate, asegúrese de tener un suministro en casa y siempre llévelos con usted durante la temporada de incendios forestales. Tenga un plan claro que pueda seguir si sus medicamentos de rescate no pueden controlar su afección.
- Si está embarazada o tiene a su cargo a un bebé durante los meses de verano, elabore un plan para minimizar la exposición al humo.

### LOS MÁS AFECTADOS



PERSONAS CON ENFERMEDADES  
CARDÍACAS/PULMONARES  
CRÓNICAS



MUJERES  
EMBARAZADAS



BEBÉS, NIÑOS  
PEQUEÑOS



ADULTOS DE  
EDAD AVANZADA



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

PARA MÁS INFORMACIÓN [bccdc.ca/wildfiresmoke](http://bccdc.ca/wildfiresmoke)



## Para las personas que pasan tiempo al aire libre, existen maneras de reducir la exposición al humo y su impacto sobre la salud.

- Si su ocupación es al aire libre, consulte los recursos de WorkSafe BC. <https://u.nu/4vl8>
- Si cuida a grupos de niños o planifica eventos al aire libre, asegúrese de que su organización tenga un plan de contingencia para el humo.
- Entre más fuerte respire, más humo inhalará. Tómese las cosas con calma para reducir la exposición al humo. <https://u.nu/u3j5d>



- Fuera de la Lower Mainland, regístrese en el **Servicio de Suscripción de Calidad del Aire** para recibir alertas por texto o correo electrónico. <https://u.nu/e3xtf>
- Dentro de la Lower Mainland, regístrese en el **Servicio de Suscripción del Área Metropolitana de Vancouver** para recibir alertas por correo electrónico. <https://u.nu/7gwgj>
- El mapa actual de **calidad del aire e índice de salud** (Air Quality and Health Index, AQHI) ofrece mensajes específicos sobre la salud. <https://u.nu/p-39>
- Instale la aplicación de **AQHI Canada** en su dispositivo Android o iOS para monitorear sus áreas y reciba notificaciones cuando cambie la calidad del aire. <https://u.nu/6ce1>
- Si vive en algún lugar donde no haya lecturas de AQHI, revise el mapa actual de las concentraciones de material particulado fino o **PM<sub>2.5</sub>**. <https://u.nu/lamf>
- El **pronóstico de FireWork** muestra mapas del impacto previsto del fuego en las siguientes 72 horas. <https://u.nu/rmzk>
- El mapa provincial de **incendios forestales activos** da seguimiento a la situación actual. <https://u.nu/zsrj>
- Los incendios forestales extremos por lo general se producen cuando hace mucho calor afuera, lo cual también puede afectar su salud. Instale la aplicación **WeatherCAN** para recibir notificaciones sobre el humo, las temperaturas extremas y otros eventos meteorológicos importantes. <https://u.nu/an9l>

**Hay muchas herramientas disponibles para ayudarle a comprender el impacto del humo sobre la calidad del aire. Las fuentes confiables de información pueden ayudarle a mantenerse protegido/a.**



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN : MAYO DE 2021 - SPANISH

PARA MÁS INFORMACIÓN [bccdc.ca/wildfiresmoke](https://bccdc.ca/wildfiresmoke)