



Sugerencias para los Niños

Así como residentes del sur de California trabajan para llevar a cabo nuestros esfuerzos para combatir los incendios hay medidas que todos podemos tomar para proteger nuestra salud contra los agentes contaminadores dañinos que llenan nuestro aire.

Los niños son más sensibles a esta contaminación del aire por varias razones. Primero sus sistemas respiratorios todavía se están desarrollando. Los niños también respiran más aire en relación a su peso corporal; finalmente son más activos al aire libre, a la baja aumentando su exposición a los agentes contaminadores.

Aquí hay son algunas sugerencias que usted puede seguir para proteger la salud de niños contra los daños del aire insalubre.

- **Permanezca dentro.** Limite su exposición a las condiciones dañosas de la calidad del aire tanto como sea posible. Mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Utilice su sistema de aire acondicionado, y póngalo en modo de la recirculación si esta disponible.
- **Recreo adentro.** Escoja las opciones interiores para niños, que viven y juegan en áreas que tienen los niveles insalubres de la contaminación.
- **Reduzca su actividad al aire libre.** Reducir su actividad física baja la cantidad de aire contaminado que su cuerpo absorbe. Las escuelas y los centros del cuidado infantil deben reducir las actividades y eventos al aire libre que implican la exposición prolongada y el ejercicio arduo o la participación deportiva.
- **Consulte a su médico.** Si su niño sufre de una dolencia del corazón o pulmonar, hable con su médico. Llame a su médico inmediatamente si la condición de su niño empeorase.
- **Tenga un plan.** Mantenga un suministro adecuado del medicamento de su niño (5 días o más) a la mano. Si su niño sufre del asma mantenga un plan por escrito disponible.
- **Permanezca vigilante.** Escuche las noticias y los pronósticos meteorológicos locales y los avisos de la calidad del aire proporcionado por el AQMD. Si la calidad del aire en su área se empeora tome las precauciones necesarias para proteger la salud de su niño.

Mientras la ceniza y el humo son los recordatorios visibles de la contaminación impresionando actualmente nuestra área, este aún más cauteloso de las partículas finas que nos son visibles. Estas partículas, que son invisibles, evitan nuestro sistema defensivo natural y se alojan en nuestros pulmones. Ellos pueden causar irritación, y sobre largo plazo disminuyen función pulmonar. Ellos también nos hacen más susceptible a enfermedades reveladoras tales como el asma, el bronquitis, la enfisema y posiblemente cáncer.

Si usted tiene cualquiera pregunta acerca de la calidad del aire, favor de llamar el AQMD al 1-800-876-3666, o visite nuestra página web www.aqmd.gov.

limpiando el aire que respiramos...™