



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 dañosos que llenan nuestro aire.

La gente mayor son más susceptibles a la contaminación del aire porque ellos son más probables de sufrir las condiciones tal como la enfermedad pulmonar crónica, la enfisema y el bronquitis. Los niveles altos de la contaminación del aire pueden empeorar su salud.

Aquí hay algunas sugerencias que usted puede seguir para protegerse a usted y su familia 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.
- **Reduzca su actividad al aire libre.** Reducir su actividad física baja la cantidad de aire contaminado que su cuerpo adsorbe. Gente mayor con males respiratorios y cardiacos deben evitar todo esfuerzo prolongado y arduo.
- **Consulte a su medico.** Si usted sufre de males cardiacos o respiratorios, consulte con su medico. El o ella puede aconsejar un tratamiento o si y cuando usted debe salir del área. Llame a su médico inmediatamente si su condición se empeora. Si usted sufre con enfermedades crónicas mantenga un suministro adecuado de medicinas (5 días o más) 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 su salud y la salud de su familia.

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...™