



El Valle de San Joaquín es una de las regiones más contaminadas de la nación, y el humo de los incendios forestales empeora aún más nuestro aire. Estas son algunas formas en las que puede protegerse a sí mismo y a su comunidad.

# PROTÉJASE DURANTE

## EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

**1 INFORMARSE**

Verifique las alertas locales de calidad del aire y los incendios forestales en la región.

Regístrese para recibir alertas en: [sjvair.com/alerts](http://sjvair.com/alerts)

**2 MANTÉNGASE ALERTA**

Si puede oler humo y/o ver cenizas, quédese adentro (si es posible) o busque un refugio alternativo como un centro comunitario o una biblioteca.

**3 FILTRAR EL AIRE**

Revise los filtros en su hogar y automóvil con regularidad. Use una máscara N95 afuera y no se la quite a menos que esté lejos del humo.

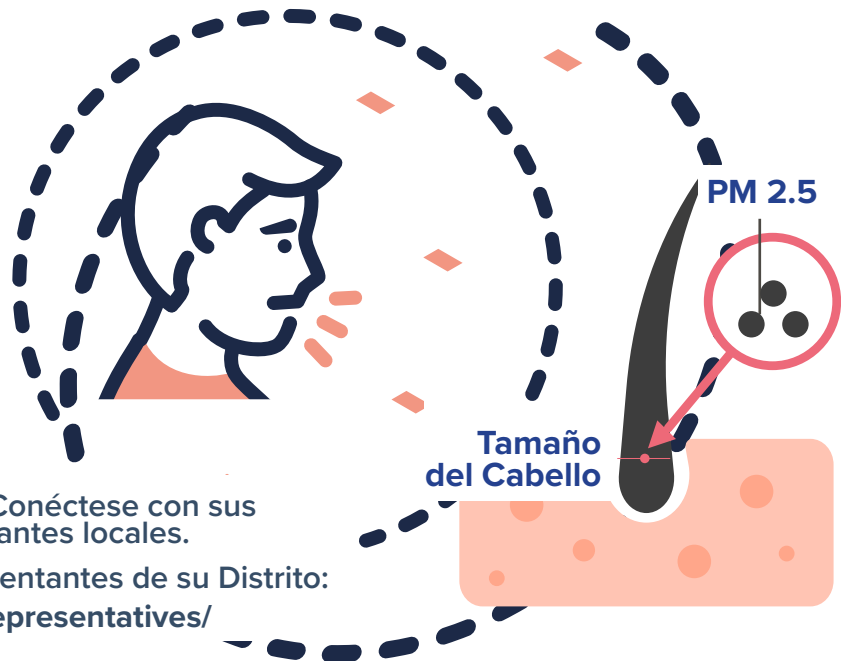
**4 TOMAR ACCIÓN**

Comparte estos consejos. Conéctese con sus organizaciones y representantes locales.

Encuentre aquí a los representantes de su Distrito: [sjvpartnership.org/valley-representatives/](http://sjvpartnership.org/valley-representatives/)

### TAMAÑO DE PARTÍCULAS DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

El humo de los incendios forestales emite contaminación de partículas finas (PM 2.5) que pueden transportarse profundamente a los pulmones donde pueden causar inflamación y empeorar la condición de las personas con enfermedades cardíacas y pulmonares.



### ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE

El AQI (por sus siglas en inglés) o Índice de Calidad del Aire puede advertirle sobre el humo y la contaminación de los incendios forestales, pero puede variar. Por encima de 50, use su mejor juicio en función de sus factores de riesgo y cómo se siente.

