

CONOZCA EL AIRE Y AJUSTE SUS ACTIVIDADES DE ACUERDO

Para protegerse y proteger a su familia, es útil saber cuáles son los niveles de contaminación del aire cerca de usted y luego ajustar sus actividades según sea necesario. Las agencias gubernamentales mantienen una red de monitoreo en todo el Valle de San Joaquín para la contaminación por partículas finas (PM2.5) y el ozono (smog). Regístrese para recibir alertas de texto del Valley Air District en www.valleyair.org/myraan/

Pautas para actividades al aire libre

Nivel de la Calidad del Aire	Recomendaciones para Actividades de Una Hora.
NIVEL 1 Buena	No hay restricciones.
NIVEL 2 Moderada	Individuos sensibles deberían considerar reducir actividades prolongadas y/o vigorosas al aire libre.
NIVEL 3 Insalubre para Personas Propensas	Individuos sensibles deberían hacer ejercicios adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.
NIVEL 4 Insalubre	Individuos sensibles deberían hacer ejercicios adentro. Todos deberían evitar actividades prolongadas o vigorosas al aire libre.
NIVEL 5 Peligroso	Todos deberían evitar actividades al aire libre.

“Individuos sensibles” describe a los niños menores de 18 años, los mayores de 65, los que tienen afecciones cardíacas y pulmonares, las personas que trabajan al aire libre y las mujeres embarazadas.

CONSEJO: También puede visitar <https://SJVair.com> para obtener información adicional sobre el control del aire. Este sitio le mostrará más datos de los que informa nuestro Distrito de Aire a través de monitores ubicados en la comunidad.

SI ES POSIBLE

Los filtros de aire portátiles se pueden usar en una habitación cuando se necesita una limpieza de aire continua y localizada. Comprar o construir un dispositivo puede ser una solución, particularmente durante eventos extremos de contaminación del aire.

HEPA es mejor para la contaminación de partículas: (contaminación de invierno y humo de incendios forestales): cualquier filtro que sea de calidad HEPA capturará las partículas finas. Los filtros deben cambiarse periódicamente.

El carbón activado es bueno para el ozono: (Contaminación durante el verano): Los filtros con una capa de carbón activado pueden eliminar del 60 al 70% de la contaminación por ozono en interiores. Evite los "ionizadores", que pueden crear ozono, irritar las vías respiratorias y exacerbar los problemas relacionados con la respiración.



CÓMO CONSTRUIR SU PROPIO VENTILADOR CON FILTRO

Herramientas:

1. Ventilador de 20": Los mejores estilos son las cuadradas o rectangulares con la parte posterior plana.
 2. Filtro Merv 12 o 13, disponible en su tienda de jardinería y hogar local. Los filtros deben ser del mismo tamaño o un poco más grandes que la parte posterior del ventilador.
 3. Cinta adhesiva
 4. Tijera
- El filtro está pegado a la parte posterior del ventilador que extrae el aire a través del filtro y sopla en la habitación (Foto: Fresno Bee)



PROTÉJASE

FORMAS DE PROTEGERSE Y PROTEGER A SU FAMILIA DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Central Valley Air Quality Coalition (CVAQ)

(559) 960-0361

www.calcleanair.org

info@calcleanair.org

EN DÍAS DE MAL AIRE:

QUEDARSE ADENTRO

No se exponga al aire libre. Mantenga a los niños y las personas sensibles en el interior tanto como sea posible.



SI DEBE SALIR, PROTÉJASE

Un pañuelo de algodón bloquea aproximadamente el 30% de las partículas. Una mascarilla quirúrgica bloquea alrededor del 80%. **Las más efectivas son las máscaras N95** que bloquean alrededor del 98-99% de las partículas. Puede encontrar máscaras N95 en una ferretería o comprar al por mayor.



CONSEJO: Ponerse y quitarse la mascarilla atraparán las partículas en su mascarilla. Para evitar respirar las partículas, asegúrese de colocarse la

mascarilla mientras está adentro y mantenerla puesta mientras está afuera.

REGULARMENTE

REVISE Y REEMPLACE LOS FILTROS HVAC



Si tiene aire acondicionado central, el sistema tiene un filtro de aire que debe cambiarse cada pocos meses (especialmente antes de la temporada de invierno por la tarde y después de incendios forestales y otros eventos de alta

contaminación). Para capturar las partículas muy finas, necesitará un filtro con una calificación de al menos **MERV 11**.

Los filtros se pueden encontrar en línea o en las tiendas locales. Asegúrese de comprar el tamaño adecuado para su sistema.

REVISE Y REEMPLACE EL FILTRO DE AIRE DE SU COCHE

Para mantener la filtración de aire de su automóvil o camión, reemplace los filtros con regularidad. La ubicación y el tipo de filtro recomendado se pueden encontrar en el manual del propietario o en línea. La mayoría de los filtros están disponibles en las tiendas de autopartes o a través de

CONSEJO: Utilice la configuración de circulación interna de su automóvil cuando conduzca en la carretera o en días con mal aire.



SIEMPRE

NO QUEMEN MADERA



No quemar madera es una cosa que puede hacer para proteger el aire que usted y sus vecinos respiran. Una de cada cinco

personas en el Valle de San Joaquín tiene asma y una de cada cuatro tiene presión arterial alta. ¡El humo de leña podría desencadenar un ataque de asma o un derrame cerebral en alguien en su calle!

REPORTE VIOLATIONS

Cuando el aire está malo, NADIE debe estar quemando. Reporte la quema residencial o agrícola aquí:

www.valleyair.org/busind/comply/complaint.htm

Si vive en el condado de *Fresno, Kern o Kings*, puede denunciar las infracciones a su Red local de supervisión y notificación de justicia ambiental en <https://ivanonline.org/>

Para infracciones relacionadas con el transporte interestatal, como trenes, aviones y barcos, los informes se pueden realizar a través del Sistema de Quejas Ambientales de Cal EPA en: <https://calepacomplaints.secure.force.com/complaints/>