



SMOKY AIR FROM FIRES

Six Important Tips to Protect Yourself and Your Family

1. Pay attention to air quality reports on radio, TV or in the newspaper and follow instructions about outdoor activities and safety measures. Check Air Quality conditions at Feather River Air Quality Management District (FRAQMD) at www.fraqmd.org
2. If you see or smell smoke, limit time and activity outdoors.
3. If you are advised to stay indoors, keep indoor air as clean as possible. Keep windows and doors closed. If you don't have an air conditioner and it is too hot with the windows closed, consider visiting the mall, the library, or a place with air conditioning for temporary relief.
4. Keep car windows closed while driving and run the air conditioner on the inside air setting.
5. Drink plenty of water.
6. Follow your health care provider's advice about medications and managing your health conditions. Call your doctor if your symptoms worsen. Keep at least a five day supply of medication on hand.

Important to Remember

- Children, the elderly, pregnant women and people with lung and heart problems are more likely to be affected by health threats from smoke.
- Dust masks are not effective against wildfire smoke.
- Even healthy people may experience negative health effects when smoke becomes dense.
- Contact your healthcare provider if you have symptoms of cough, shortness of breath, or other symptoms you believe to be caused by smoke.

Air Conditioning and Swamp Cooler Information

- Turn air conditioning units to re-circulate mode in your home and car, or use ceiling or portable fans.
- Avoid using whole house fans and swamp coolers that suck outdoor air into the home.



Sutter County Public Health

www.suttercounty.org

Phone: 822-7215





Aire con Humo de los Incendios

Seis consejos importantes para protegerse usted y su familia.

1. Ponga atención a los informes de TV, radio o periódicos acerca de la calidad del aire y siga las instrucciones para realizar actividades al aire libre de manera segura. Revise la calidad del aire en la página www.fraqmd.org Feather River Air Quality Management District (FRAQMD).
2. Si ve o huele el humo, limite el tiempo y actividades al aire libre.
3. Si se le ha recomendado quedarse dentro de la casa, trate de mantener el aire limpio. Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Si no tiene un aire acondicionado y en su casa hace mucho calor con las ventanas cerradas, considere ir al centro comercial, la biblioteca, o cualquier lugar en donde hay aire acondicionado para darle alivio temporal.
4. Cuando esté en su coche, mantenga las ventanas cerradas y utilice el aire acondicionado del interior.
5. Tome suficiente agua.
6. Siga las recomendaciones de su médico acerca de cómo tomar sus medicamentos y el manejo de su salud. Llame a su médico si sus síntomas empeoran. Asegúrese de tener una cantidad suficiente de medicamentos para que le dure 5 días.

Es importante recordar

- Los niños, los ancianos, las mujeres embarazadas, y las personas con problemas respiratorios y problemas de corazón, tienen riesgo más alto de ser afectados por el humo.
- Las máscaras anti polvo no son eficaces contra el humo de incendios.
- Incluso, las personas sanas pueden experimentar efectos negativos en su salud cuando el humo se vuelve denso.
- Contáctese a su médico si empieza a toser, si tiene dificultad al respirar, o si tiene otros síntomas relacionados con el humo presente en el ambiente.

Información sobre el aire acondicionado y el enfriador de pantano

- Prenda el aire acondicionado y prográmelo para que circule el aire interior de su casa y coche o use ventiladores de techo o portables.
- Evite usar ventiladores para toda la casa y los enfriadores de pantano que absorben el aire exterior al interior de su casa.



El Centro de Salud Publico Del Condado de Sutter

www.suttercounty.org

Teléfono: 822-7215

