

# QUÉ HACER CUANDO LA CALIDAD DE AIRE ESTÁ MALA

## Cómo mantener más segura a su familia



### ¿CÓMO SE EXPLICA LA MALA CALIDAD DE AIRE ESTE VERANO?

Es probable que la bruma en el cielo este verano sea contaminación del aire. Se trate ya sea de humo por incendios forestales o smog relacionado con el calor extremo, es importante tomar precauciones. Los niños son especialmente vulnerables a los impactos de la contaminación del aire sobre la salud.

El componente más dañino del humo proveniente de incendios forestales es la contaminación por partículas finas, también conocidas como PM2.5 u hollín, un peligroso contaminante del aire. Los efectos inmediatos de la inhalación de humo pueden incluir tos, dificultad al respirar, ojos irritados y ataques de asma.

El calor extremo, en combinación con la contaminación del aire, puede generar smog, también conocido como ozono, un poderoso irritante pulmonar. Los efectos inmediatos del smog sobre la salud pueden incluir tos, falta de aire, dolor de pecho y ataques de asma.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

MOMS  
clean air  
FORCE



### CUATRO PASOS QUE PUEDE TOMAR:

#### 1 Verifique la calidad del aire local.

Puede encontrar información sobre la calidad de aire local en la aplicación que Ud. use en su celular para ver el pronóstico del tiempo, o en el sitio [www.AirNow.gov](http://www.AirNow.gov), y actuar acorde a la información.

#### 2 Minimice su exposición al humo y al smog.

Si el ICA (Índice de Calidad del Aire) está en “no saludable para grupos sensibles” o peor, considere permanecer en casa. Todos los niños menores de 18 años, incluso aquellos sin condiciones de salud, entrarían en esta categoría. El usar una mascarilla N95 cuando esté al aire libre, puede ayudar a protegerlo contra el humo de

#### 3 Hable con los proveedores de cuidado de sus hijos sobre sus planes.

Pregunte en el campamento de verano, en la guardería infantil o en la escuela de su hijo, si se siguen las pautas estatales en días de mala calidad de aire, y dé a conocer sus preferencias como padre, madre o cuidador(a).

#### 4 Opte por actividades de menor intensidad.

Cuando la calidad del aire sea mala, las actividades como caminar son preferibles a correr. Limite el tiempo que pase al aire libre, y sea creativo/a con respecto a juegos y diversiones en espacios interiores.