



Be Smoke Ready

Practical tips to keep you safe during wildfire smoke season



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER

AIR QUALITY INDEX (AQI)

Good

Moderate

50

Unhealthy

100

sensitive groups

Unhealthy

150

everyone

Very Unhealthy

200

everyone

Hazardous

500

everyone

People sensitive to wildfire smoke

- Children under 18
- Adults who
 - are over 65
 - stroke survivors
 - pregnant
 - have a heart or lung condition, such as Asthma, COPD
 - have diabetes
 - smoke regularly
 - have a respiratory illness, or cold

For smoke ready safety tools



What actions should I take?



Stay indoors



Close doors & windows



Use indoor air filter*



Filter air in car & close windows



Care for pets & neighbors



= N95

Mask outdoors if AQI 100+

*HEPA or box fan filter

What actions should I avoid?



Limit travel



Vacuum



Use gas stoves



Burn candles

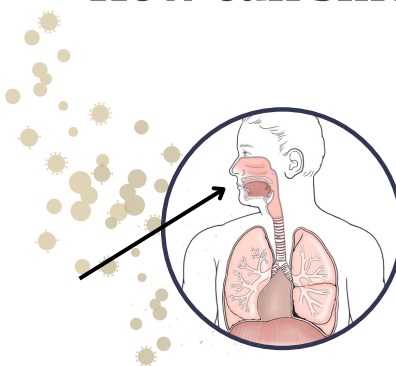


Use fireplace



Physical activity outdoors

How can smoke impact health?



burning eyes



runny nose



chest pain



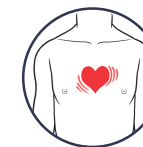
fatigue



coughing



difficulty breathing



rapid heartbeat

What to do when experiencing symptoms?



Contact your healthcare provider if you have a hoarse voice, trouble breathing, shortness of breath, cough that won't stop, or other symptoms that do not go away.

Call 9-1-1 or go to a hospital for medical emergencies like severe trouble breathing, chest pain, mental confusion, or if you think you are having a heart attack or stroke.



Listos Para El Humo

Consejos para mantenerse a salvo durante la temporada de los incendios forestales



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER

CALIDAD DE AIRE (AQI)

Bueno

Moderado

50

Insalubre

100

para grupos
susceptibles

Insalubre

150

para todos

Muy Insalubre

200

para todos

Peligroso

500

para todos

Personas sensibles al humo de incendios

- Menores de 18 años
- Adultos que
 - son mayores de 65 años
 - son sobrevivientes de derrame cerebral
 - están embarazadas
 - padecen de enfermedades cardíacas o pulmonares, como asma, COPD
 - diabetes
 - fuman
 - padecen una enfermedad respiratoria o un resfriado

Para más
información sobre
como prepararse



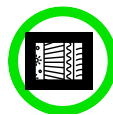
¿Qué puedo hacer?



Permanecer
en casa



Cerrar
puertas y
ventanas



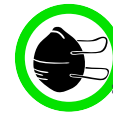
Utilizar un
filtro de aire*



Cerrar
ventanas y
filtrar el aire



Cuidar de
mascotas y
vecinos



Usar mascarilla
afuera si el AQI
es 100+

*HEPA o filtro de
aire de bajo costo

¿Qué debo evitar?



Viajar



Aspirar



Usar estufa
de gas



Quemar
velas

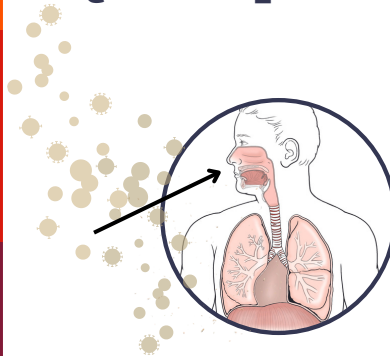


Utilizar
chimenea



Actividades
físicas afuera

¿Cómo puede afectar el humo a la salud?



ardor de
ojos



moqueo



dolor de
pecho



fatiga



tos



dificultad
para
respirar



latidos
rápidos

¿Qué hacer en caso de síntomas?



Contacte a su médico si tiene voz ronca, dificultad para respirar, tos que no se quite u otros síntomas que no desaparecen.

Llame al 9-1-1 o acuda a un hospital en caso de emergencia médica, como problemas graves para respirar, dolor en el pecho, confusión o si cree que está sufriendo un ataque al corazón o un derrame cerebral.