



Be Smoke Ready

Practical tips to keep you safe during wildfire smoke season

For current AQI data, visit AgWeatherNet

AIR QUALITY INDEX (AQI)

Good

Moderate

51

Unhealthy

101

sensitive groups

Unhealthy

151

everyone

Very Unhealthy

201

everyone

Hazardous

301

everyone

People sensitive to wildfire smoke

- Children under 18
- Adults
 - over 65
 - stroke survivors
 - pregnant
 - heart or lung condition (Asthma or COPD)
 - diabetes
 - smoke regularly
 - respiratory illness or cold

For real-time wildfire smoke AQI readings



For smoke ready safety tools



What actions are required for the employer (WA Smoke Rule)?

AQI Level: 72



Communicate AQI

AQI Level: 101



Provide respirators = N95

AQI Level: 351



Distribute respirators

AQI Level: 849



Require respirators *Fit-tested N95

What actions should I take?



Stay indoors



Close doors & windows



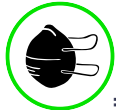
Use indoor air filter: HEPA or box fan



Filter air in car & close windows



Care for pets & neighbors



Mask outdoors if AQI 100+

What actions should I avoid?



Travel



Vacuum



Use gas stoves



Burn candles

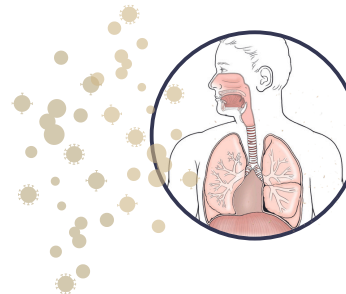


Use fireplace



Physical activity outdoors

How can smoke impact health?



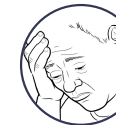
burning eyes



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.



WASHINGTON STATE UNIVERSITY AgWeatherNet



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL SAFETY & HEALTH CENTER



Listos para el humo

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

Para datos actuales del Índice de Calidad del Aire (ICA), visite AgWeatherNet

CALIDAD DEL AIRE (ICA)

Bueno

Moderado

51

Insalubre

101

para grupos susceptibles

Insalubre

151

para todos

Muy Insalubre

201

para todos

Peligroso

301

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 o COPD)
 - diabetes
 - fuman
 - padecen una enfermedad respiratoria o un resfriado

Para revisar la ICA en WA



Para más información sobre como prepararse



Clean Air - I Care



WASHINGTON STATE UNIVERSITY
AgWeatherNet



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL SAFETY & HEALTH CENTER

¿Qué acciones se requieren por parte del empleador (Regla del Humo)?

Nivel de ICA: 72



Comunicar ICA

Nivel de ICA: 101



= N95
Proporcionar respiradores

Nivel de ICA: 351



Distribuir respiradores

Nivel de ICA: 849



*N95 con pruebas de ajuste
Requerir respiradores

¿Qué puedo hacer?



Permanecer en casa



Cerrar puertas y ventanas



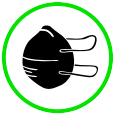
Utilizar un filtro de aire o filtro de HEPA



Cerrar ventanas y filtrar el aire



Cuidar de mascotas y vecinos



Usar mascarilla N95 afuera si el ICA es 100+

¿Qué debo evitar?



Viajar



Aspirar



Usar estufa de gas



Quemar velas

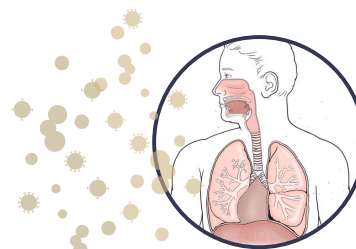


Utilizar chimenea



Actividades físicas afuera

¿Cómo puede afectar el humo a la salud?



ardor de ojos



moqueo



dolor de pecho



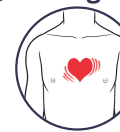
fatiga



dificultad para respirar



tos



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 derrame cerebral.