

Tome medidas para que usted y sus seres queridos se mantengan a salvo durante los días donde el aire es de mala calidad

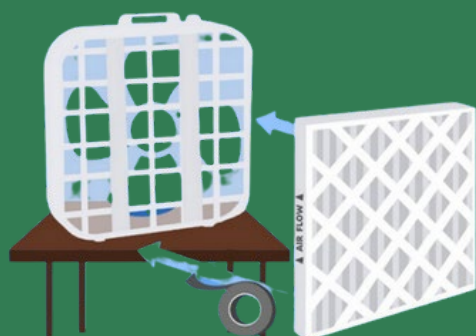
1. Permanezca adentro, si es posible: Quienes se ven especialmente afectados por el aire nocivo, como los niños y las personas con afecciones respiratorias preexistentes como asma o EPOC, deben limitar el tiempo que pasan al aire libre. También puede usar una mascarilla ajustada, como una N95, si es necesario. Si la calidad del aire empeora, todos deben tomar precauciones.



2. Tome precauciones: Mantenga las ventanas y puertas cerradas tanto como sea posible. También puede comprar filtros de aire portátiles o utilizar la versión económica casera que aparece a continuación. Si está conduciendo, cierre las ventanas y ponga el sistema de ventilación en modo de recirculación de aire.

Purificador de aire de bajo costo

Un purificador de aire casero puede ser una forma rentable de mejorar la calidad del aire y puede fabricarse con un ventilador de caja y un filtro de aire de alta eficiencia



QUÉ SE NECESITA:

- ventilador de caja de 20" x 20"
- filtro de 20" x 20" x 2" con clasificación MERV13 o superior (es decir, HEPA)
- cinta adhesiva

CÓMO ENSAMBLARLO:

- Fije el filtro a la parte posterior del ventilador con cinta adhesiva. Este purificador de aire funciona mejor si está sobre el suelo: una buena opción es colocarlo sobre una mesa pequeña.

Fuente: Escuela de Salud Pública de Yale

Consejos para mantenerse seguro durante los días de mala calidad del aire

Manténgase informado: Haga un seguimiento de la calidad del aire en el [sitio web del Departamento de Protección Ambiental de Maine](#) y regístrese para recibir alertas sobre la mala calidad del aire a través de la [app AirNow](#).



La contaminación del aire puede afectar a niños y adultos de muchas maneras

RESPIRATORIAS

- Sibilancias y tos
- Dificultad para respirar
- Ataques de asma
- Empeoramiento de la EPOC
- Cáncer de pulmón

OTRAS

- Muerte prematura
- Susceptibilidad a infecciones
- Ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Deterioro del funcionamiento cognitivo
- Trastornos metabólicos
- Nacimientos prematuros y bajo peso al nacer



Fuente: Asociación Americana del Pulmón

Índice de calidad del aire (ICA)

Una herramienta que muestra qué tan limpio o contaminado está el aire y qué efectos podrían ocurrir en la salud.

0-50	BUENA
51-100	MODERADA
101-150	INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES
151-200	INSALUBRE
201-300	MUY INSALUBRE
301+	PELIGROSA