



## El Índice de la Calidad de Aire de Washington para Humo y Otra Contaminación del Aire causadas por Partículas Finas

Categoría de Contaminación al Aire	Significa	Precauciones Recomendadas
Bueno	Hay poca contaminación al aire y poco riesgo a la salud humana.	Ninguna.
Regular	Las personas con asma, infecciones respiratorias, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, o personas que han tenido un derrame cerebral pueden empezar a tener dificultades de respirar.	Las personas con asma, infecciones respiratorias, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, o personas que han tenido un derrame cerebral deben limitar sus actividades al aire libre o deben hacer actividades que requieren menos esfuerzo, por ejemplo salir a caminar en vez de correr.
Insalubre para grupos de riesgo	Más del promedio de personas pueden tener dificultades de respirar o pueden tener peor síntomas de una enfermedad pulmonar o cardíaca.	Los grupos más afectados incluyen gente con enfermedades pulmonares o cardíacas, asma, diabetes, bebés, niños, adultos mayores de 65, mujeres embarazadas, o personas que han tenido un derrame cerebral. Esas personas deben limitar su tiempo al aire libre.
Insalubre	Mucho más del promedio de personas puede tener dificultades de respirar o pueden tener peor síntomas de una enfermedad pulmonar o cardíaca.	Todas las personas deben limitar su tiempo al aire libre. Todas las personas deben evitar ejercicio físico al aire libre (incluyendo equipos de deportes). Todas las personas deben preferir actividades de menos fuerza que se hace a dentro de sus casas o edificios. La gente con asma, infecciones respiratorias, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios. Bebés, niños, mujeres embarazadas, y adultos mayores de 65 también deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios.
Muy insalubre	Algunas personas saludables pueden tener dificultades de respirar. Las personas con enfermedades pulmonares o cardíacas y asma tienen mayor riesgo de tener síntomas o un empeoramiento de su enfermedad. Estudios muestran que el número de personas hospitalizadas para enfermedades pulmonares puede ser 50 por ciento mayor del normal.	<p>Todas las personas deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios, hacer solo actividades livianas, y mantener las ventanas cerradas si no hace mucho calor. Use la función de "recirculación de aire" del aire acondicionado o cierre la válvula de admisión de aire libre. Use un purificador de aire interior con un filtro de HEPA, si está disponible. Si es necesario estar al libre, ponga una máscara respiratoria de N-95. Personas con enfermedades crónicas deben consultar con su proveedor de salud antes de ponerse la máscara.</p> <p>Consulte su departamento de salud local para información de salud. Las personas con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben consultar su proveedor de salud para consejo sobre irse del área. Cualquier persona con la respiración corta, sibilancias, dolores en el pecho, palpitaciones de corazón, fatiga extrema, o dificultad de moverse o hablar debe llamar a su proveedor de salud o 911.</p>
Peligroso	Es probable que más personas saludables tengan dificultades de respirar. Las personas al mayor riesgo son los que tienen asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes, que han tenido un derrame cerebral, bebés, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores de 65. Los estudios sugieren que las personas con enfermedades pulmonares o cardíacas, o asma necesitan atención médica.	<p>Todas las personas deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios, hacer solo actividades livianas, y mantener las ventanas cerradas si no hace mucho calor. Use la función de "recirculación de aire" del aire acondicionado o cierre la válvula de admisión de aire libre. Use un purificador de aire interior con un filtro de HEPA, si está disponible. Si es necesario estar al libre, ponga una máscara espiratoria de N-95. Personas con enfermedades crónicas deben consultar con su proveedor de salud antes de ponerse la máscara.</p> <p>Consulte su departamento de salud local para información de salud. Las personas con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben consultar su proveedor de salud para consejo sobre irse del área. Cualquier persona con la respiración corta, sibilancias, dolores en el pecho, palpitaciones de corazón, fatiga extrema, o dificultad de moverse o hablar debe llamar a su proveedor de salud o 911.</p>

Numero de publicación: 08-02-022-ES (rev. 8/13)

Si usted necesita esta publicación en otro formato, favor de llamar al Programa de Calidad de Aire a (360) 407-6800, 711 (Servicio de Retransmisión de Washington), o 877-833-6341 (TTY).