



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Exposición a las partículas y óxidos de nitrógeno en el ambiente



¿Sabía usted?

El material particulado (MP) y los óxidos de nitrógeno (NO) son contaminantes aéreos comunes producidos cuando algo se está quemando. Pueden ser inhalados fácilmente y provocan problemas de salud en las personas embarazadas y sus hijos, entre ellos un mayor riesgo de padecer enfermedades pulmonares y de problemas en el desarrollo cerebral de los niños.



Haga esto

- ✓ **Acceda al Índice de Calidad Aérea (AQI)** de la EPA.
- ✓ **Siga las recomendaciones** de actividad y tome precauciones si su hijo tiene asma o problemas pulmonares.
- ✓ **Considere usar una mascarilla N95** cuando el aire no es saludable.
- ✓ **Para ayudar a reducir la contaminación del aire** en su comunidad, camine, ande en bicicleta y use el transporte eléctrico o público cuando sea posible.
- ✓ **Mantenga el aire dentro** de su casa o trabajo lo más limpio posible:
 - ✓ **Use un filtro** con calificación de MERV13 o mayor si tiene calefacción o aire acondicionado centralizado;
 - ✓ **Use un purificador de aire** con filtro HEPA (evite los limpiadores de aire a base de iones). Más información aquí.
 - ✓ **Filtros de aire de fabricación propia:** Los ventiladores de caja deben ser del año 2012 o más tarde. Añadirle un filtro a un modelo anterior crea un riesgo de incendio.



No haga esto

- ✗ **No quemé nada en espacios interiores** (madera en chimeneas, incienso, velas, etc.).
- ✗ **No dependa únicamente de las mascarillas.** Tome medidas adicionales para protegerse contra la contaminación aérea.
- ✗ **No cocine sin usar el extractor de aire sobre la estufa.** Si es necesario, abra las ventanas al cocinar.
 - **Si usa un horno de gas natural,** una buena ventilación es aún más importante.
- ✗ **No use calentadores de queroseno** ni los de gas natural sin ventilación.
- ✗ **No deje las ventanas abiertas** durante un incendio forestal u otro incidente de contaminación aérea como las tormentas de polvo o la aplicación de pesticidas en lugares cercanos.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards