

Você está vendo fumaça lá fora? Fique seguro dentro de casa

Respirar as partículas de fumaça de incêndio florestal pode prejudicar a sua saúde. Restrinja os exercícios, mantenha as crianças e os animais de estimação dentro de casa e ajude os vizinhos que estão em risco.

1. Verifique a qualidade do ar em [AirNow.gov](https://airnow.gov) (disponível apenas em inglês)

- Previsões de fumaça para cinco dias: [WAsmoke.blogspot.com](https://wasmoke.blogspot.com) (disponível apenas em inglês)

2. Fique seguro dentro de casa quando a qualidade do ar estiver:

- **Laranja** (101-150 AQI): pessoas com asma ou problemas respiratórios e cardíacos. Crianças e adultos com mais de 65 anos podem estar em risco
- **Vermelho, roxo e marrom** (151 AQI e mais): **todo mundo**

3. Preste atenção aos sintomas de exposição à fumaça

- Entre para dentro de casa se tiver dor de cabeça, dor de garganta ou nariz, tosse, ardor nos olhos, tontura ou respiração ofegante
- Mantenha inaladores e medicamentos prontos
- Ligue para o 911 se alguém tiver falta de ar ou dor no peito

4. Melhore a qualidade do ar interno em dias com fumaça

- Mantenha uma sala com ar limpo usando um filtro HEPA
- Feche janelas e portas, a menos que fique muito quente
- Vá para um shopping, uma biblioteca ou outro prédio com ar condicionado

As máscaras N95 oferecem proteção para a maioria das pessoas.

Mais informações: [KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://kingcounty.gov/WildFireSmoke)

Public Health
Seattle & King County 

Última atualização em maio de 2024