

La Calidad Del Aire en Berkeley



La calidad del aire en Berkeley pueda ser afectada por el humo de los incendios forestales en otros lugares

Visite airnow.gov para encontrar las condiciones actuales de la calidad del aire en Berkeley y siga los consejos de esta página para proteger su salud cuando la calidad de aire sea mala.

En todos los casos, asegúrese de que podemos comunicarnos con usted durante una emergencia. [Regístrese para recibir AC Alert](#) (alertas del condado de Alameda en inglés).

Proteja su salud cuando la calidad del aire es mala

Cuando el aire no es saludable (Unhealthy), la mejor opción es reducir la actividad física y permanecer adentro con las ventanas y puertas cerradas.

Beba mucha agua para mantenerse hidratado. El humo puede irritar los ojos y las vías respiratorias, causar tos, una garganta seca y áspera, secreción nasal, dificultad para respirar e irritar los senos paranasales.

Cuando esté en interiores

Evite comportamientos que agravan la calidad del aire en su hogar.

- Configure el aire acondicionado en modo de recirculación para evitar que entre el aire exterior.
- No fume, queme velas ni use incienso
- No use estufas de gas, propano o leña. Evite freír o asar la carne
- Evite pasar la aspiradora

Tome precauciones cuando esté al aire libre

Reduzca tiempo afuera cuando lo más posible.

Cuando debe salir, no confía en mascarillas para el polvo o pañuelos para protegerse. No lo protegen de las partículas del humo.

Los respiradores N-95

Los respiradores N-95 no son para todos. No se recomiendan para la mayoría del público. Si personas los usan incorrectamente, no los protegerían. Podrían ser peligrosos para cierta gente.