

Wildfire Smoke Action Plan

For Children with Asthma



1 PREPARE

Before wildfire season I will...



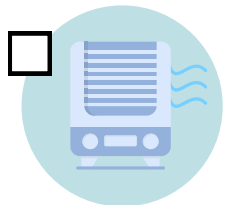
Fill in my action plan (below)



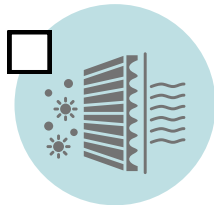
Find out my child's N95 mask size (ages 7+)



Set up air quality alerts



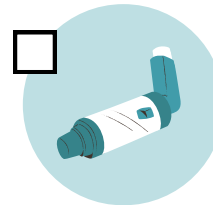
Set up a box fan filter or HEPA air cleaner



Replace any old/dirty air filters



Set up a clean-air room in my home



Update my child's asthma action plan with our provider

Stock up on

- Filters for our HVAC system, HEPA air cleaner, or box fan
- N95 masks
- Asthma medications

2 ACTION PLAN


During wildfire season I will...

- Check my air quality (AQI) and forecast daily, using:

.....
(app, website, radio station)



www.airnow.gov

- Use my air quality forecast to plan our activities.
- Use the chart on the back to decide when to:
 - Limit our activity outdoors
 - Wear N95 masks outdoors (kids 7+ and adults)
- On smoky days, reduce our smoke exposure indoors by:
 - Turning on our HVAC system, HEPA air cleaner, or box fan filter
 - Closing our windows/doors/chimney flue
 - Avoiding anything that makes the air quality in our home worse
 - Using our clean-air room
 - Considering going somewhere else for clean air
 - Put car air conditioner on the "circulate" setting 

- Choose an indoor "smoky day" activity when we can't go outside

- Contact our health care provider for symptoms according to our asthma action plan (call 911 for emergencies):

Name: _____ Practice: _____ Phone # _____

Indoor "Smoky Day" Activities

- 1.
- 2.
- 3.

















Clean air places outside my home

- 1.
- 2.
- 3.

Evacuate the area IMMEDIATELY if recommended by authorities. If your family is trapped, CALL 911.



Activity Recommendations

General population <small>WRITE NAMES HERE</small>	 AQI Air Quality Index	Sensitive individuals <small>WRITE NAMES HERE</small>
No changes needed 	0-50 Good	No changes needed 
No changes needed 	51-100 Moderate	Mild health risk Consider reducing prolonged or heavy outdoor exertion. Reduce your activity if you have symptoms.*
Mild health risk No changes needed, but reduce your outdoor activity if you have symptoms.* 	101-150 Unhealthy for sensitive groups	Moderate health risk Reduce prolonged or heavy outdoor exertion. Spend less time outdoors, take more breaks, do less intense activities, and go inside if you have symptoms.* 
Moderate health risk  Reduce prolonged or heavy outdoor exertion. Take more breaks.	151-200 Unhealthy	Serious health risk  Avoid prolonged or heavy outdoor exertion (light, short activity may be okay). Wear N95 mask outdoors. Move outdoor activities indoors or reschedule to a time when air quality is better.
Serious health risk   Avoid prolonged/heavy outdoor exertion. Wear N95 mask outdoors. Move outdoor activities indoors or reschedule to a time when air quality is better.	201-300 Very unhealthy	Dangerous conditions   Avoid all outdoor activity. Wear N95 mask if you must go outdoors. Move outdoor activities indoors or reschedule to a time when air quality is better.
Dangerous conditions   Avoid going outdoors. Wear N95 mask if you must go outdoors.	301+ Hazardous	Dangerous conditions   Avoid going outdoors. Wear N95 mask if you must go outdoors. Keep indoor activity levels low.

KEY:

-  Okay to be active outdoors
-  Reduce outdoor activity (see text for details)
-  Wear N95 mask outdoors (kids ages 7+ and adults)
-  Stay indoors

***What are symptoms of smoke exposure?**

- Cough
- Phlegm
- Eye and throat irritation
- Asthma attacks (can include persistent cough, chest tightness, wheezing, shortness of breath)
- Headache



For more info:

<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/wildfires-and-childrens-health/>



Plan de Acción ante el Humo de los Incendios Forestales

Para los niños con asma



1 PREPARACIÓN

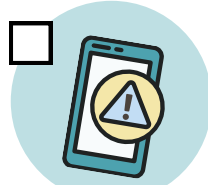
Antes de la temporada de incendios forestales...



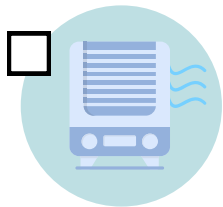
Completaré mi **plan de acción** (a continuación)



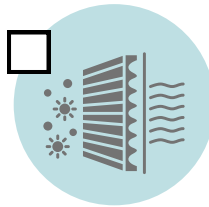
Averiguaré la talla de **mascarilla N95** para mis hijos (de 7+ años)



Programaré **alertas** sobre la calidad del aire



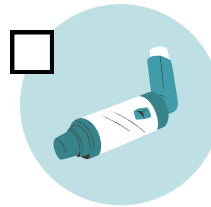
Instalaré un **ventilador o un purificador** de aire HEPA



Reemplazaré mis filtros de aire viejos/sucios



Acondicionaré en casa un **"cuarto de aire limpio"**



Actualizaré el **plan de acción de asma** para mi hijo/a con nuestro proveedor médico

Compraré y surtiré estos materiales:

- Filtros para el sistema HVAC, purificador de aire HEPA o de caja del ventilador
- Mascarillas N95
- Medicación de asma

2 PLAN DE ACCIÓN

Durante la temporada de incendios forestales ...

- Revisaré el índice de calidad del aire (AQI) y el pronóstico de tiempo diariamente con:

_____ (aplicación, sitio web, estación de radio)



espanol.airnow.gov

- Usaré mi pronóstico de calidad de aire para planear nuestras actividades.
- Usaré la tabla en la página al reverso para decidir cuándo:
 - Limitar nuestras actividades al aire libre
 - Usar mascarillas N95 cuando vamos a estar al aire libre (para niños 7+)
- En días con mucho humo, para reducir nuestra exposición al humo bajo techo:
 - Encenderé nuestro sistema HVAC, purificador de aire HEPA o filtro de la caja del ventilador
 - Cerraré nuestras ventanas/puertas/ducto de chimenea
 - Evitaré todo lo que empeore la calidad del aire en nuestra casa
 - Usaré nuestra habitación de aire limpio
 - Consideraré ir a otro lugar con aire limpio
 - Pondré el aire acondicionado del carro en la posición de "circulación"

- Elegiré una actividad bajo techo para "días con mucho humo" cuando no podamos salir

- Contactaré a nuestro proveedor de salud en caso de presentar síntomas, según nuestro plan de acción de asma (llamar al 911 en caso de emergencias):

Nombre: _____ Consultorio: _____ Teléfono: _____

Actividades bajo techo para días con mucho humo

- 1.
- 2.
- 3.

"Lugares de aire limpio" fuera de mi hogar

- 1.
- 2.
- 3.





Evacue la zona INMEDIATAMENTE si así lo recomiendan las autoridades. Si su familia está atrapada, LLAME AL 911.



Recomendaciones de Actividades

Publico general <small>ESCRIBIR NOMBRES ACÁ</small>	 AQI <small>Índice de la calidad del aire</small>	Personas sensibles <small>ESCRIBIR NOMBRES ACÁ</small>
No se necesitan cambios 	0-50 Bueno	No se necesitan cambios 
No se necesitan cambios 	51-100 Moderado	Leve riesgo para la salud Considere reducir el esfuerzo excesivo prolongado al aire libre. Reduzca su actividad si tiene síntomas.*
Leve riesgo para la salud No se necesitan cambios, pero debe reducir su actividad al aire libre si tiene síntomas.* 	101-150 Insalubre para grupos sensibles	Moderado riesgo para la salud Reducir esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte. Pase menos tiempo al aire libre, haga más pausas, haga actividades menos intensas, y vaya al interior si tiene síntomas.* 
Moderado riesgo para la salud  Reducir esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o duro. Haga más pausas.	151-200 Insalubre	Grave riesgo para la salud   Evite esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte (la actividad ligera y breve podría estar bien). Use mascarillas N95 al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o reprogramelas para otro momento en que la calidad del aire sea mejor.
Grave riesgo para la salud   Evite esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte. Use mascarillas N95 al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o reprogramelas para otro momento en que la calidad del aire sea mejor.	201-300 Muy insalubre	Condiciones peligrosas   Evite toda actividad al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o re programe para un momento en que la calidad del aire sea mejor.
Condiciones peligrosas   Evite ir al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre.	301+ Peligroso	Condiciones peligrosas   Evite ir al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre. Mantenga bajos los niveles de actividad al interior.

CLAVE:

-  Se permite la actividad al aire libre.
-  Reduzca la actividad al aire libre (ver texto para más detalles).
-  Use una mascarilla N95 al aire libre (para niños 7+ y adultos).
-  Permanezca adentro.

*¿Cuáles son los síntomas de la exposición al humo?

- Tos
- Flema
- Irritación de ojos y garganta
- Ataques de asma (pueden incluir tos persistente, sensación de aprieto en el pecho, sibilancias (respiraciones ruidosas) y dificultad para respirar)
- Dolor de cabeza



Para más información:

<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/wildfires-and-childrens-health/incendios-forestales/>

