

# Wildfire Smoke and Your Health

When smoke levels are high, even healthy people may have symptoms or health problems. **The best thing to do is to limit your exposure to smoke.** Depending on your situation, a combination of the strategies below may work best and give you the most protection from wildfire smoke. The more you do to limit your exposure to wildfire smoke, the more you'll reduce your chances of having health effects.

## Keep indoor air as clean as possible.

Keep windows and doors closed. Use a high-efficiency particulate air (HEPA) filter to reduce indoor air pollution. Avoid smoking tobacco, using wood-burning stoves or fireplaces, burning candles, incenses or vacuuming.



Listen to your body and contact your healthcare provider or 911 if you are experiencing health symptoms.

Drink plenty of water.

Reduce the amount of time spent in the smoky area.

## If you have to spend time outside when the air quality is hazardous:

Do not rely on paper or dust masks for protection. N95 masks properly worn may offer some protection.



Reduce the amount of time spent outdoors. Avoid vigorous outdoor activities.

## Stay informed:

Check  
[www.countyofnapa.org](http://www.countyofnapa.org)  
for health information.



A Tradition of Stewardship  
A Commitment to Service



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**PUBLIC HEALTH DIVISION**  
Napa County Health & Human Services Agency

- Text your zip code to 888777 to get Nixle alerts
- [www.facebook.com/napacounty](https://www.facebook.com/napacounty)
- [www.twitter.com/countyofnapa](https://www.twitter.com/countyofnapa)
- [www.countyofnapa.org](http://www.countyofnapa.org)

# El Humo de los Incendios y Su Salud

Cuando los niveles de humo son altos, hasta las personas sanas pueden tener síntomas o problemas de salud. **Lo mejor es limitar exponerse al humo.** Dependiendo de su situación, una combinación de las estrategias a continuación pueden funcionar mejor y darle la mayor protección contra el humo de incendios. Cuanto más haga para limitar la exposición al humo de incendios, más reducirá el riesgo de afectar su salud.

**Mantenga el aire interior lo más limpio posible.** Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Utilice un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) para reducir la contaminación del aire interior. Evite fumar tabaco, usar estufas de leña o chimeneas, quemar velas, inciensos o pasar la aspiradora.

**Escuche a su cuerpo y póngase en contacto con su proveedor de atención médica o llame a 911 si empeora su salud por exponerse al humo.**

**Beba suficiente agua.**

**Reduzca la cantidad de tiempo que pasa en el área humeante.**

**Si tiene que pasar tiempo fuera cuando la calidad del aire es peligrosa:** No confíe en máscaras de papel o contra el polvo para su protección. Las máscaras N95 correctamente usadas pueden ofrecer alguna protección.

**Reduzca la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.** Evite actividades físicas al aire libre.

**Manténgase informado**

Visite el sitio web  
[www.countyofnapa.org](http://www.countyofnapa.org)  
para información  
sobre la salud.



A Tradition of Stewardship  
A Commitment to Service



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**PUBLIC HEALTH DIVISION**  
Napa County Health & Human Services Agency

- Mande su código postal al 888777 para recibir alertas de Nixle para informarse de información sobre emergencias
- [www.facebook.com/napacounty](https://www.facebook.com/napacounty)
- [www.twitter.com/countyofnapa](https://www.twitter.com/countyofnapa)
- [www.countyofnapa.org](http://www.countyofnapa.org)