



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

PUBLIC HEALTH DIVISION
Napa County Health & Human Services Agency

Health and Human Services Agency
Public Health Division

2751 Napa Valley Corporate Drive
Building B
Napa, CA 94559
www.countyofnapa.org/publichealth

Howard K. Himes
Agency Director

Protect Your Health

Wildfire Smoke

- The best way to protect your health is **limit your exposure to smoke**
- **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, and incenses
 - Do not run fans that bring smoky outdoor air inside – examples include:
 - Swamp coolers
 - Whole-house fans
 - Fresh air ventilation systems
 - Run your air-conditioner only if it does not bring smoke in from the outdoors
 - If available, use the “re-circulate” or “recycle” setting on the unit
- **Consider leaving the area** until smoke conditions improve if you experience symptoms related to smoke exposure
- **Minimize or stop outdoor activities**, especially exercise
 - If you have to spend time outside do not rely on paper or dust masks for protection
 - N95 respirator masks properly worn may offer some protection
- **Drink plenty of water**
- Listen to your body and **contact your healthcare provider if you are experiencing symptoms, such as difficulty breathing, chest pain, severe fatigue, dizziness, or worsening of asthma or chronic respiratory illness**

Food Safety

- **If you are not certain food is safe, throw it out**
- **If your house or apartment has fire damage and you find nonperishable food items that survived the fire, DO NOT use them.**
 - The containers might look ok, but high temperatures may have caused the packaging to fail and the food may be contaminated.
- **If you lost power for a prolonged period during the fires, discard the contents of your refrigerator/freezer:**
 - Perishable food such as meat, poultry, seafood, milk, and eggs that are not kept adequately refrigerated or frozen may cause illness if consumed, even when they are thoroughly cooked.
 - Refrigerated food should be safe as long as the power was out for **no more than 4 hours** and the refrigerator door was kept shut. Discard any perishable food (such as meat, poultry, fish, eggs, or leftovers) that has been at temperatures above 40° F for 2 hours or more (or 1 hour if temperatures are above 90° F).



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

PUBLIC HEALTH DIVISION
Napa County Health & Human Services Agency

Health and Human Services Agency
Public Health Division

2751 Napa Valley Corporate Drive
Building B
Napa, CA 94559
www.countyofnapa.org/publichealth

Howard K. Himes
Agency Director

Proteja Su Salud

Humo de incendios forestales

- La mejor manera de proteger su salud es **limitar su exposición al humo**
- **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 en interiores
 - Evite fumar tabaco, usar estufas o chimeneas de leña, quemar velas e inciensos
 - No haga funcionar ventiladores que traen el aire exterior ahumado dentro - los ejemplos incluyen:
 - Enfriadores de pantano (*swamp coolers*)
 - Ventiladores de toda la casa
 - Sistemas de ventilación de aire fresco
 - Haga funcionar su aire acondicionado sólo si no trae humo desde el exterior
 - Si está disponible, utilice el ajuste "recircular" o "reciclar" en la unidad
- **Considere dejar el área** hasta que las condiciones de humo mejoren si padece de síntomas relacionados con la exposición al humo
- **Minimizar o detener las actividades al aire libre**, especialmente el ejercicio
 - Si usted tiene que pasar tiempo fuera no confíe en el papel o las máscaras del polvo para la protección
 - Las máscaras respiratorias N95 usadas correctamente pueden ofrecer cierta protección
- **Beba agua**
- Siga las señales de su cuerpo y **comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta síntomas, tales como dificultad para respirar, dolor en el pecho, fatiga severa, mareos o empeoramiento del asma o enfermedad respiratoria crónica**

Seguridad de los Alimentos

- **Si no está seguro de que los alimentos son seguros, bótelos**
- **Si su casa o apartamento tiene daño de incendio y usted encuentra alimentos no perecederos (sellados, enlatados) que sobrevivieron al fuego, NO los use**
 - Los recipientes pueden verse bien, pero las altas temperaturas pueden haber causado el fallo del envase y los alimentos pueden estar contaminados
- **Si pierde energía durante un período prolongado durante los incendios, deseche el contenido de su refrigerador / congelador si:**
 - Los alimentos perecederos como la carne, las aves de corral, los mariscos, la leche y los huevos que no se mantienen debidamente refrigerados o congelados pueden causar enfermedades si se consumen, incluso cuando se cocinan a fondo.
 - Los alimentos refrigerados deben estar a salvo siempre y cuando la electricidad esté apagada por no más de 4 horas y la puerta del refrigerador se mantuviera cerrada. Deseche cualquier alimento perecedero (como carne, aves, pescado, huevos o restos) que haya estado a temperaturas superiores a 40 ° F durante 2 horas o más (o 1 hora si las temperaturas están por encima de los 90º F).