

## **Plantillas de texto (versión de texto plano): Calidad del aire**

Este documento describe mensajes esenciales que los líderes de la comunidad pueden compartir con sus redes antes, durante o después de una emergencia de salud pública. Está diseñado para que los socios rápidamente copien y peguen el mensaje en hilos de texto o traduzcan. ¡Gracias por ayudar a mantener a su comunidad a salvo!

### **Evento previo: PREPÁRESE**

El smog, también conocido como ozono a nivel del suelo, es contaminación ambiental. Se origina cuando combustibles fósiles se combinan con la luz del sol y crean una neblina. El hollín es contaminación ambiental formada por pequeñas partículas (químicos, tierra, humo y polvo) que transporta el aire. El smog y el hollín vienen de vehículos, fábricas y todo lo que incluya el uso de combustibles fósiles.

Manténgase informado con las noticias locales. Filadelfia tiene un índice de calidad del aire que sigue los cambios por hora y por día. Asegúrese de continuar [revisando la calidad del aire](#). Las fuentes de noticias locales y las agencias brindarán actualizaciones acerca de los niveles de peligro.

La Oficina de Manejo de Emergencias comparte información sobre condiciones climáticas adversas a través de alertas gratuitas por correo electrónico y mensajes de texto mediante el uso del sistema de notificación masiva de la Ciudad: ReadyPhiladelphia. Para recibir alertas de texto gratuitas, envíe un mensaje de texto con la palabra READYPHILA al 888-777 o regístrese en [bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

La contaminación ambiental afecta la salud de todos, pero puede afectar más a unos que a otros. Las personas que mayor riesgo corren son las que tienen enfermedades cardíacas o pulmonares, los adultos mayores o las infancias. La contaminación ambiental puede causar ataques de asma, tos, reducción de la función pulmonar y apoplejías. Protéjase de los ambientes contaminados quedándose puertas adentro. Si tiene que salir, use una mascarilla de buena calidad.

Si tiene asma, EPOC o una enfermedad cardíaca, consulte con un médico cuál es la mejor opción para usted durante un evento relacionado con la calidad del aire. Los síntomas que experimente pueden ser diferentes a los que sientan los demás cerca suyo.

Todos pueden hacer algo para reducir la contaminación ambiental. Puede caminar, andar en bicicleta y usar el transporte público o compartir el vehículo con otros. Cuando conduce, limite la cantidad de tiempo que el motor está en marcha y no deje el vehículo parado.

Arme un [equipo de preparación para emergencias](#). La planificación previa le ahorra tiempo ante una potencial emergencia. Considere abastecerse con equipos de protección, como mascarillas KN95 o N95 para usted o para otros miembros de la comunidad. Puede comprar mascarillas en la mayoría de los grandes comercios o encuentre varios tipos en cualquiera de los [centros de recursos](#) del Departamento de Salud.

Mantenga al día la ventilación de los ambientes. Limpie y cambie los filtros regularmente, y mantenga su edificio bien aislado. Regístrese para [ReadyPhiladelphia](#) y manténgase informado.

***Durante el evento: TENGA EN CUENTA***

Quédese puertas adentro en un espacio que tenga acceso a aire filtrado. Los espacios públicos podrían incluir un [Centro de refrigeración de la ciudad](#), centro comercial o biblioteca. Evite actividades que aumenten la contaminación ambiental en interiores, como prender velas, usar chimeneas y pasar la aspiradora. Use su tarjeta de ACCESO para obtener entradas gratis o con descuento para museos y otras actividades de interiores con Art Reach. Visite [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) o llame al 267-515-6720.

Reduzca el uso de energía en el hogar. Cuanta más energía use, mayor es la contaminación que le agrega al aire. Bajar el termostato o la temperatura del agua son cambios sencillos. Más información sobre cómo [reducir el uso de energía](#).

Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Dejar entrar el aire exterior con ciertos contaminantes puede dañar sus pulmones. Si tiene aire acondicionado, cambie los ajustes para que el aire interior circule libre de esos contaminantes. Circular el aire interior es su mejor protección.

Beba agua para mantenerse hidratado cuando la calidad del aire se encuentra a niveles dañinos.

Mantenga sus niveles de actividad bajos y limite su tiempo en el exterior. Si trabaja al aire libre, hable con su empleador sobre cómo reducir su exposición a la contaminación y use una mascarilla.

Todo tipo de humo es peligroso. El humo contiene partículas finas que pueden irritar sus ojos y garganta, y pueden causar problemas respiratorios. Si puede evitar el humo, evitará todo lo que se encuentre en el humo. La exposición al humo puede empeorar algunas enfermedades existentes.

***Evento posterior: MANTÉNGASE A SALVO***

Manténgase en contacto con su médico. Si tiene síntomas, comuníquese con un médico. Un médico podrá indicarle cómo mantenerse a salvo y más sano, con base en los síntomas que tenga.

Quédese puertas adentro hasta que las condiciones mejoren. Incluso si el aire luce saludable, puede seguir siendo peligroso para su salud. Continúe protegiéndose en un lugar hasta que los funcionarios de la ciudad emitan un mensaje de autorización para salir. Regístrese para [ReadyPhiladelphia](#) y siga a PDPH para mantenerse informado.