

# 4

# Ways to Protect Yourself from Wildfire Smoke

1



## Stay Informed

Check local air quality at [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) and follow news coverage and health warnings.

2



## Limit Outdoor Activities

Stay indoors if possible and avoid outdoor physical exertion.

3



## Create a Clean Indoor Environment

Keep doors and windows shut and use a proper air conditioner or portable air purifier.

4



## When Outdoors, Use an N95 Mask

Dust masks or bandanas are not effective protection from smoke.

Learn more at

[MarinHHS.org/ Wildfire-Air-Quality](https://MarinHHS.org/Wildfire-Air-Quality)

# 4

## Formas de Protegerse del Humo de los Incendios Forestales

1



### Manténgase Informado

Compruebe la calidad del aire local en [AirNow.gov](https://airnow.gov) y siga la cobertura informativa y las advertencias sanitarias.

2



### Limite las Actividades al Aire Libre

Permanezca adentro si es posible y evite el esfuerzo físico al aire libre.

3



### Cree un Ambiente Interior Limpio

Mantenga las puertas y ventanas cerradas y use un aire acondicionado adecuado o un purificador de aire portátil.

4



### Cuando esté al Aire Libre, Utilice una Mascarilla N95

Las mascarillas contra el polvo o los pañuelos no son una protección efectiva contra el humo.

Más información en

[MarinHHS.org/ Wildfire-Air-Quality](https://MarinHHS.org/Wildfire-Air-Quality)