GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

WILDFIRE HEALTH ADVISORY

BEAVER CREEK FIRE, Walden

06/28/16

Due to the Beaver Creek Fire – Northwest of Walden in the Routt National Forest, BLM and private land; Grand County Public Health is issuing a smoke advisory for Grand County. This wildfire smoke at certain time is causing heavy smoke in Grand County. See below for the populations at risk, symptoms related to wildfire smoke, and what to do if you or your family members are affected.

Who is most likely to be affected by smoke?

At-Risk Population Groups:

- Elderly persons. An elderly person's lungs generally are not as efficient as when they were younger.
- Young children (especially children 7-and-under). Young children breathe in more air per pound of body weight than others and therefore are more susceptible to smoke.
- Pregnant women. Pregnant women also breathe in more air per pound of body weight than others.
- Individuals with pre-existing respiratory or circulatory conditions like asthma, emphysema, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) and cardiovascular disease. If your respiratory of circulatory systems are compromised in one way or another, you are likely to experience more severe symptoms at lower smoke concentrations than others.
- Individuals with respiratory infections like colds or flus.
- Individuals with smoke allergies. Very few individuals actually are allergic to smoke. Generally, these individuals are aware of their allergies long before they encounter smoke from a wildfire because small amounts of smoke are present in our everyday lives. Woodstoves, internal combustion engines and vehicles of all sorts, campfires and restaurant grills are some of the sources and kinds of smoke inhaled most often. People strongly allergic to smoke are or should be under close medical supervision, and should consider developing a plan in advance for how to deal with a wildfire smoke incident.

Inhaling smoke is not good for anyone, even healthy people.

GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

What are some of the symptoms related to wildfire smoke?

- Eye, nose and/or throat irritation--runny eyes and/or nose.
- Coughing, sore throat.
- Trouble breathing or tightness of the chest, which may be symptoms of a health emergency.
- The onset of symptoms related to pre-existing respiratory ailments like asthma or emphysema.
- Especially following days or weeks of smoke exposure, increased short-term likelihood of getting a cold or having similar symptoms of less effective immune responses.
- If symptoms persist or are severe, contact your primary health care provider.

What can you do if smoke from wildfires is affecting you and your family?

There are a few simple actions you should consider that can minimize exposure to smoke that makes its way into a community. The extent of the precautions you take should reflect how heavy the smoke is, how long it lasts, and your household's risk as described above.

- If you smell smoke and/or are beginning to experience symptoms, consider temporarily locating to another area as long as it is safe for you to do so.
- Seek out locations where air is filtered. For example, heading to the local mall, movie theater or recreation center can provide some temporary relief. Local health officials often can help locate places with better air quality during extended smoke episodes.
- Close windows and doors and stay indoors. However, do not close up your home tightly if it makes it dangerously warm inside.
- Only if they are filtered, run the air conditioning, the fan feature on your home heating system (with the heat turned off) or your evaporative cooler. Keep the outdoor air intake closed and be sure the filter is clean. Filtered air typically has less smoke than the air outdoors. Running these appliances if they are not filtered can make indoor smoke worse.
- If you have any HEPA room air filtration units, use them.
- In smoky air reduce your physical activity level. Avoid exercise or other strenuous activities in heavy smoke. If smoke is simply unpleasant or mildly irritating, changing the timing of a few activities may be all that is necessary.
- Give extra attention to the things that help keep a person healthy at any time. Make healthy eating choices, drink plenty of fluid, get ample sleep, and exercise in clean air. To the extent that you can, avoid or mitigate stress by keeping in touch with friends and family, exercising, and using other methods of taking a break from worries.
- Avoid smoking secondhand smoke, vacuuming, candles and other sources of additional air pollution.
- Commercially available dust masks may seem like a good idea, but they do virtually nothing to filter out the particles and gasses in smoke.

GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

At Night:

- At night smoke may move in different directions than smoke does in the day, and can be heavy--especially if the outdoor air is still. It tends to be worst near dawn.
- Close bedroom windows at night.
- To prepare for nighttime smoke, consider airing out your home during the early or middle of the afternoon when smoke tends to be more diluted. Use your best judgment. If smoke is thick during the day, follow the tips above.

If symptoms persist or become more severe, please contact your primary health care provider.

For more information you may call Grand County Public Health at 970-725-3288.

Websites for information:

http://colorado.gov/airquality/colorado_summary.aspx

http://www.nationaljewish.org/about/mediacenter/pressreleases/2012/wildfire-smoke/

GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

AVISO SOBRE INCENDIOS

INCENDIO EN BEAVER CREEK, WALDEN

06/28/16

Debido al incendio en Beaver Creek en el Noroeste de Walden en el Bosque Nacional Routt, BLM y en propiedades privadas; Salud Pública del Condado de Grand ha declarado un aviso de humo de incendios en el condado de Grand. Estos incendios forestales están causando un denso humo en el condado de Grand. A continuación se da información sobre las poblaciones con mayor riesgo, los síntomas relacionados al humo y qué hacer si usted o los miembros de su familia son afectados por el humo.

¿Quién tiene más probabilidades de ser afectado por el humo?

Grupos con Mayor Riesgo:

- Personas de edad avanzada. Los pulmones de una persona de edad avanzada por lo general no son tan eficientes como los pulmones de alguien más joven.
- Los niños pequeños (especialmente los niños menores de 7 años). Los niños pequeños respiran más aire por cada libra de peso corporal que las demás personas, por lo tanto, son más susceptibles al humo.
- Mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas también respiran más aire por cada libra de peso corporal que otras personas.
- Los individuos con problemas respiratorios pre-existentes o con condiciones circulatorias como asma, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades cardiovasculares. Si su sistema circulatorio se ve comprometido en una u otra forma, usted es propenso a experimentar síntomas más severos a concentraciones de humo más bajos.
- Las personas con infecciones respiratorias como resfriados o gripes.
- Las personas con alergias de humo. Muy pocas personas en realidad son alérgicas al humo. En general, estos individuos son conscientes de sus alergias mucho antes de ser expuestos al humo de un incendio forestal debido a que las pequeñas cantidades de humo están presentes en nuestra vida cotidiana. Las estufas de leña, los motores de combustion, los vehículos de todo tipo, las fogatas y el aire en los restaurantes son algunas de las fuentes y tipos de humo inhalado más a menudo. Las personas alérgicas al humo deben estar bajo supervisión médica y deben tener un plan de acción de antemano para saber qué hacer en caso de que hubiera un incendio forestal.

Inhalar humo no es bueno para nadie, ni siquiera para personas sanas.

GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

¿Cuáles son los síntomas relacionados al humo de los incendios forestales?

- Irritación en los ojos, nariz y / o garganta - secreción nasal y de los ojos.
- Tos y dolor de garganta.
- Dificultad para respirar o sensación de opresión en el pecho que pueden ser síntomas de una emergencia.
- Inicio de síntomas relacionados con enfermedades respiratorias preexistentes como el asma o el enfisema.
- Aumento de la probabilidad de contraer un resfriado o tener síntomas similares a problemas inmunes, especialmente días o semanas después de la exposición al humo.
- Si los síntomas persisten o son graves, póngase en contacto con su médico.

¿Qué puede hacer si el humo de los incendios los afecta a usted y su familia?

Hay algunas medidas simples que usted debe tener en cuenta para reducir la exposición al humo. Las precauciones a tomar dependen de la intensidad del humo, la duración y el riesgo de su familia.

- Si siente olor a humo y / o está comenzando a experimentar síntomas, considere ir a otro lugar en forma temporaria siempre y cuando este lugar sea seguro.
- Busque lugares donde el aire se filtre. Por ejemplo, el centro comercial, la sala de cine local o el centro de recreación pueden proporcionar un alivio temporal. Los funcionarios de la salud locales a menudo pueden ayudar a localizar lugares con mejor calidad de aire durante episodios de humo prolongados.
- Cierre las ventanas y puertas y permanezca en el interior. Sin embargo, no cierre completamente su casa si hace mucho calor en la misma.
- Utilice el aire acondicionado solo si este tiene filtro, el ventilador del sistema de calefacción de la casa (con el calor apagado) o su humidificador. Mantenga la entrada de aire exterior cerrada y asegúrese de que el filtro esté limpio. El aire filtrado típicamente tiene menos humo que el aire libre. Si el aire no se filtra, esto puede hacer que el humo entre al interior del hogar.
- Utilice unidades de filtración de aire HEPA en las habitaciones.
- No realice actividades físicas intensas cuando hay humo. Si el humo es ligero y desagradable, es probable que usted no tenga que cambiar varias actividades rutinarias.
- Preste especial atención a las cosas que ayudan a mantener a una persona sana en cualquier momento. Coma sano, beba mucho líquido, duerma bien y haga ejercicio si no hay humo. En la medida en que se puede, evite el estrés y mantengase en contacto con amigos y familiares, haga ejercicio y realice actividades que lo hagan sentirse bien.
- Evite fumar, pasar la aspiradora, usar velas y otras fuentes de contaminación de aire.
- Use mascarillas para protegerse del humo, pero tenga en cuenta que no filtran todos los gases del humo.

GRAND COUNTY PUBLIC HEALTH
150 Moffat Street • PO Box 264 • Hot Sulphur Springs, Colorado 80451-0264
970-725-3288 • FAX: 970-725-3438

A la noche:

- A la noche, el humo puede desplazarse en diferentes direcciones y su intensidad puede aumentar. Es posible que sea peor al amanecer.
- Cierre las ventanas de las habitaciónes por la noche.
- Para estar preparado, considere ventilar su casa durante la tarde, cuando el humo tiende a ser menos intenso. Si el humo es intenso durante el día, siga los consejos antes mencionados.

Si los síntomas persisten o empeoran, por favor póngase en contacto con su médico.

Para más información llame a Salud Pública del Condado de Grand 970-725-3288.

Información el el Internet:

http://colorado.gov/airquality/colorado_summary.aspx

http://www.nationaljewish.org/about/mediacenter/pressreleases/2012/wildfire-smoke/