WOOD SMOKE AFFECTS YOU & YOUR NEIGHBORS

When the days turn cold, many turn to woodstoves and fireplaces for warmth, not realizing the potential health effects wood smoke can cause in our neighborhoods and in our homes.

WHAT IS WOOD SMOKE?

Wood smoke contains a complex mixture of toxic gases and particles known as particulate matter (PM) that can be dangerous to your health.

The microscopic particles in wood smoke are so small that doors, windows, and even our body's natural defenses cannot filter them out.

These fine particles (2.5 microns or less in diameter) can pass through the nose and throat and be absorbed deep inside the lungs.

WHAT ARE THE HEALTH EFFECTS OF WOOD SMOKE?

Numerous scientific studies have linked PM exposure to a variety of both short and long-term health problems.

Short-term exposure to woodsmoke can cause burning and itching eyes, nose and throat irritation, shortness of breath, headaches, nausea, fatigue, asthma attacks, tightness of the chest and irregular heartbeat.

Long-term exposure to woodsmoke can result in respiratory disease, lung damage, chronic bronchitis, increased risk of cancer and even premature death.

WHO IS MOST AT RISK FROM EXPOSURE?

Everyone is at risk from the health effects of woodsmoke, but older adults, children, and those with existing heart or lung disease may experience health effects earlier and at lower smoke levels than healthy people.

HOW TO REDUCE WOOD SMOKE POLLUTION.

Find a cleaner way to heat your home by switching to a natural gas fireplace or APCD-approved woodburning device. An older woodburning fireplace can suck more heat from your home than it adds!

Weatherize your home. According to the U.S. Department of Energy, drafts alone can waste 5% to 30% of your energy use.

Use extra sweaters and blankets when you snuggle up to read a book or watch TV.

Be aware of local air quality conditions by checking the APCD website or following @SLOCleanAir on Twitter for daily air quality updates!

In your lifetime, you will breathe in an average of 8 million cubic feet of air, so the quality of the air you breathe really matters!

SLO COUNTY apcd

For more information, visit SLOCleanAir.org or call 805.781.5912

CÓMO LE AFECTA A USTED & A SUS VECINOS EL HUMO DE LEÑA

Cuando empieza a hacer frío, son muchos los que recurren a las estufas de leña y a las chimeneas para calentarse sin darse cuenta de los posibles efectos que el humo de leña puede causar en nuestros vecindarios y en nuestros hogares.

¿QUÉ ES EL HUMO DE LEÑA?

El humo de leña contiene una mezcla compleja de gases tóxicos y de partículas conocidas como partículas en suspensión (PM en inglés) que puede ser peligroso para su salud.

Las partículas microscópicas en el humo de leña son tan pequeñas que ni las puertas, ni las ventanas, y ni siquiera las defensas naturales de nuestro cuerpo pueden filtrar.

Estas partículas finas (2.5 micrones o menos en diámetro) pueden penetrar la nariz y la garganta y pueden absorberse profundamente en los pulmones.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL HUMO DE LEÑA EN LA SALUD?

Numerosos estudios científicos han relacionado la exposición a las partículas en suspensión con una variedad de problemas de salud tanto a corto como a largo plazo.

La exposición al humo de leña a corto plazo puede ocasionar escozor y picor en los ojos, irritación de la nariz y la garganta, falta de aire, dolores de cabeza, náuseas, fatiga, ataques de asma, opresión en el pecho y arritmia (ritmos cardiacos irregulares).

La exposición al humo de leña a largo plazo puede ocasionar enfermedades respiratorias, dañar el pulmón, causar bronquitis crónica, incrementar el riesgo de cáncer e incluso producir la muerte prematura.

¿QUIÉNES CORREN MAYOR RIESGO DEL HUMO DE LEÑA?

Todas las personas corren riesgo de los efectos del humo de leña en la salud pero las personas mayores, los niños y aquellos que padecen una enfermedad del pulmón o del corazón puede que sientan antes los efectos en la salud y a niveles de humo más bajos que las personas sanas.

¿CÓMO REDUCIR LA CONTAMINACIÓN DEL HUMO DE LEÑA.

Hallar una forma más limpia de calentar su casa cambiando a una chimenea de gas natural o un aparato para quemar madera aprobado por el APCD (Distrito de Control de la Contaminación del Aire). En realidad una chimenea de leña más vieja puede absorber más calor de su hogar del que da.

Climatice su hogar. Según el Departamento de energía de los Estados Unidos, solamente las corrientes pueden causar un desperdicio del 5% al 30% en el uso de energía.

Use suéteres o mantas adicionales cuando se acurruque a leer un libro o a ver televisión.

Esté al tanto de las condiciones de calidad del aire en la localidad consultando la página web del APCD o siguiendo @SLOCleanAir en Twitter para estar al corriente de la calidad del aire diariamente.

En el transcurso de su vida, usted inspirará un promedio de 8 millones de pies cúbicos de aire; por lo tanto la calidad del aire que respira es verdaderamente importante.

SLO COUNTY apcd

Para mayor información, visite SLOCleanAir.org o llame al 805.781.5912