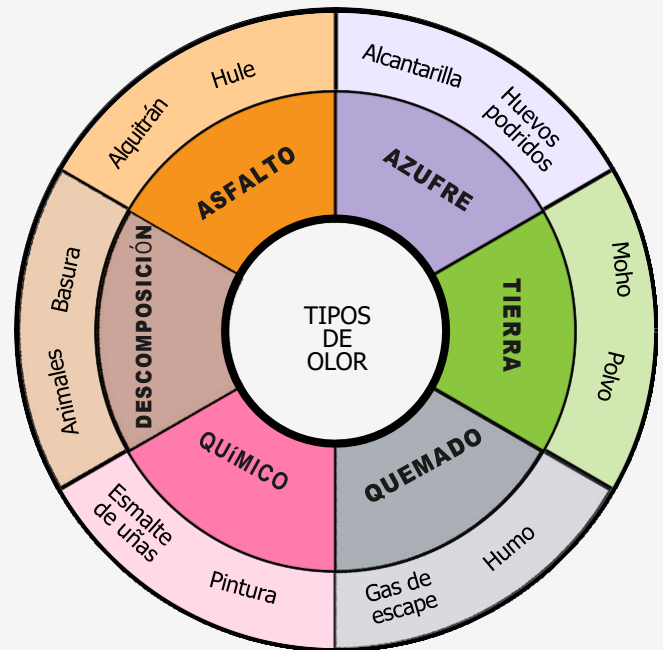


Olores en Providence y cómo protegerse

¿Qué causa los olores ambientales?

Los olores pueden ser producidos por una variedad de fuentes, como la actividad industrial, los vehículos y el tratamiento de aguas residuales. La rueda de olores a la derecha muestra los tipos de olores que se encuentran comúnmente en Providence junto con ejemplos específicos.



¿Cómo los olores pueden afectar mi salud?

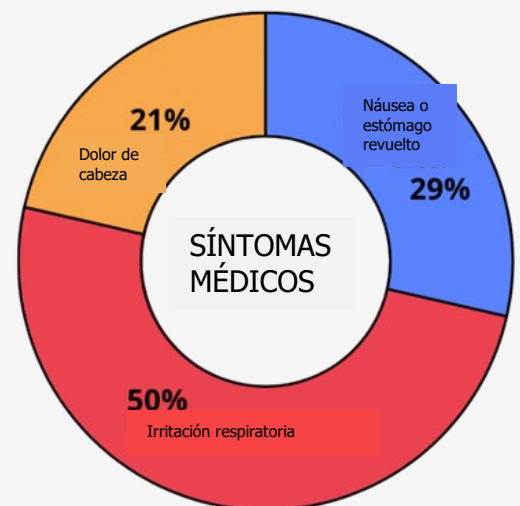
Todos reaccionamos de forma diferente a los olores, pero muchas personas presentan síntomas médicos. Los más sensibles a un olor pueden presentar síntomas incluso cuando los olores son ligeros. Por lo general, cuando la intensidad y la duración de los olores aumenta, la salud de las personas queda más afectada. Los síntomas pueden continuar después de que el olor deja de percibirse.

En Providence, los síntomas causados por olores que se informan con más frecuencia son:

- Náusea
- Dolor de cabeza
- Irritación respiratoria, incluyendo:
 - Irritación de ojos, nariz y garganta
 - Tos
 - Dificultad para respirar

¿Quiénes tienen más riesgo de presentar estos síntomas?

Los niños pequeños, las personas mayores, embarazadas y personas con afecciones pulmonares o cardíacas como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o enfermedades del corazón.



La mejor manera de prevenir estos síntomas es minimizar su exposición a estos olores. Los consejos para hacerlo están en la próxima página.



¿Cómo evito exponerme a olores si estoy afuera?



- Use una mascarilla. Se recomiendan mascarillas con clasificación N95, KN95 o FFP3. [Lea aquí](#) sobre cómo asegurarse de que su mascarilla sea efectiva y esté bien colocada.



- Desplácese al trabajo/a la escuela más temprano para evitar la hora pico y así no exponerse a tanta contaminación.



- Si está en un automóvil, presione el botón de recirculación (un símbolo de un automóvil con una flecha de lado en forma de U adentro) para evitar que ingrese aire contaminado.

¿Cómo evito exponerme a olores si estoy en un espacio interior?



- Cierre las ventanas y puertas si puede sentir el olor. Use cinta adhesiva o toallas para evitar que el aire entre. Selle los aires acondicionados de ventana, los extractores y las rejillas de escape.



- Use un filtro de aire para interiores. [Aquí puede encontrar instrucciones para construir uno usted mismo](#) o asista a un evento de Breathe Providence para aprender a construirlo.



- Configure su sistema de calefacción, aire acondicionado o ventilación para que recircule el aire del interior y que no tome aire del exterior.



- No use velas, aerosoles u otros ambientadores con fragancias que puedan empeorar síntomas como el dolor de cabeza. En vez de eso, intente colocar un poco de aceite esencial bajo la nariz o usar un protector labial con una fragancia fuerte.

¿Qué otros pasos puedo dar para protegerme de los olores si tengo asma?

- Tenga su medicamento de alivio rápido a mano cuando esté afuera por períodos prolongados o haga actividad física.
- Hable con su médico sobre aumentar la dosis del medicamento cuando el aire esté muy contaminado.
- Los síntomas de asma pueden comenzar hasta un día después de exponerse a los olores. Los olores pueden hacerlo más sensible a desencadenantes de asma en espacios interiores, como los ácaros.

¿Dónde puedo informar sobre un olor? ¿Qué se hace para solucionarlo?

Puede informar sobre el olor a PVD 311 en línea o a través de la aplicación. Los informes pueden guardarse de forma anónima o con su nombre, y 311 abrirá un caso para hacer seguimiento con usted sobre la respuesta que le den al informe.

Recursos adicionales:

- Obtenga más información sobre salud pulmonar, contaminación del aire y olores [aquí](#).
- Obtenga más información sobre el asma y el Programa de Control del Asma de RI [aquí](#).
- Obtenga más información sobre el Comité de Justicia Ambiental y Racial (REJC, por sus siglas en inglés) y cómo involucrarse en la defensa [aquí](#).

