HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

Prepárese para la temporada de incendios

Si vive en un área en la que el riesgo de incendios forestales es alto, tome medidas ahora para prepararse para la temporada de incendios. Estar preparado para la temporada de incendios es especialmente importante para la salud de los niños, los adultos mayores, y las personas con enfermedades cardiacas o pulmonares.

Antes de un incendio forestal

- **Si algún miembro de su familia tiene una enfermedad cardiaca o pulmonar, incluida el asma**, consulte a su médico sobre qué debe hacer durante un evento en el que haya humo. Tenga un plan para manejar su afección.
- **Abastézcase de suministros** para que no tenga que salir cuando haya humo. Tenga medicamentos a mano para varios días. Compre provisiones que no necesiten refrigeración o cocción, ya que cocinar puede aumentar la contaminación del aire interior.
- Prepare una **"habitación limpia"** en su casa. Elija una habitación que no tenga chimenea y que tenga la menor cantidad posible de ventanas y puertas, como un dormitorio. Utilice un purificador de aire portátil en la habitación.
- **Compre un purificador de aire portátil** antes de que se produzca un evento en el que haya humo. Asegúrese de que tenga filtros de alta eficiencia para aire con partículas (HEPA) y el tamaño adecuado para la habitación.
- **Sepa cómo recibirá las** alertas y las advertencias relacionadas con la salud, incluidos los informes sobre la calidad del aire, los anuncios de servicio público (PSA), y los mensajes de medios sociales que le advertirán sobre el alto riesgo de incendio o un incendio activo.
- **Pregúntele** a un profesional especialista en aire acondicionado qué tipo de filtros de alta eficiencia debe utilizar en el sistema de su casa, y cómo cerrar la entrada de aire fresco si su sistema de aire central o el aire acondicionado de su habitación tienen una.
- **Tenga un suministro de respiradores N95** y aprenda a utilizarlos. Se venden en muchas tiendas para mejoras del hogar y en línea.
- **Organice** sus artículos importantes con anticipación, incluidos los documentos financieros y personales. Conozca las rutas de evacuación y adónde debe ir si tiene que evacuar. Asegúrese de preparar a sus hijos y tenga en cuenta a sus mascotas al elaborar un plan de evacuación.

Durante un incendio forestal

- **Siga las instrucciones de las autoridades locales** para que usted y su familia se mantengan a salvo.
- **Permanezca adentro** con las puertas y ventanas cerradas. Utilice el aire acondicionado con la entrada de aire fresco cerrada ("modo de recirculación") para impedir el ingreso del humo. Busque refugio en otro lugar si no tiene aire acondicionado y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.
- **Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica si tiene una enfermedad cardiaca o pulmonar**, y siga su plan de manejo si tiene uno. Si los síntomas empeoran, reduzca su exposición al humo y comuníquese con su proveedor de atención médica.
- **No aumente la contaminación del aire interior.** No encienda velas ni utilice estufas (cocinas) de gas, propano o leña, chimeneas ni aerosoles. No fría ni ase carne, no fume productos de tabaco, y no pase la aspiradora. Todas estas actividades pueden aumentar la contaminación del aire interior.
- **Utilice un purificador de aire portátil** para reducir la contaminación del aire interior. Siga las instrucciones del fabricante sobre dónde colocar el purificador de aire y cuándo cambiar los filtros.
- **Reduzca la cantidad de humo que inhala**. Si ve o huele humo afuera, evite realizar actividades extenuantes, como cortar el césped o salir a correr. Espere hasta que la calidad del aire mejore para realizar actividades al aire libre.
- **Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire y las advertencias relacionadas con la salud.** Los niveles de humo pueden variar mucho durante el día, por lo que es posible que pueda hacer mandados y abrir las ventanas cuando la calidad del aire sea mejor. Los anuncios de servicio público le brindan información importante, como cambios en las condiciones, eventos cancelados o avisos de evacuación.
- **No confíe en los pañuelos (*bandanas*) ni las máscaras antipolvo** para protegerse del humo. Un respirador N95 puede protegerlo si se ajusta bien a su cara y se usa correctamente. No se recomienda el uso de estos respiradores para niños.
- **Reduzca el humo en su vehículo** cerrando las ventanas y las rejillas de ventilación, y utilizando el aire acondicionado en modo de recirculación. Disminuya la velocidad cuando maneje en lugares con humo.

Para obtener más información, vea:

- **Obtenga información sobre la calidad del aire:** Esté al tanto de las noticias locales, consulte el sitio web de airnow.gov o el sitio web de la agencia de calidad del aire de su estado.
- **Obtenga información sobre los purificadores de aire para la casa:** https://espanol.epa.gov/cai/limpiadores-y-filtros-de-aire-en-el-hogar
- **Encuentre aparatos de purificación del aire certificados:** http://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certifed.htm
- **Aprenda a utilizar una mascarilla respiratoria N95:** http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/Documents/Protect%20 Your%20Lungs%20Respirator.pdf
- **Obtenga más información sobre el humo de los incendios forestales:** *How Smoke from Fires Can Affect Your Health:* https://www.airnow.gov/air- quality-and-health/how-smoke-from-fires-can-affect-your-health
- **Otras hojas informativas de la Guía de Incendios Forestales:** https://www.airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. · EPA- 452/F-22-002