

HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

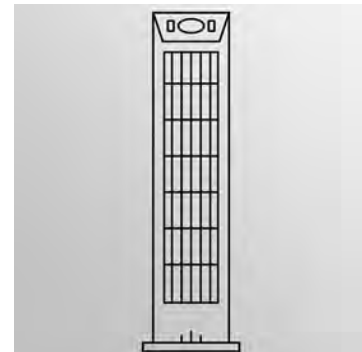


Reduzca su exposición al humo

Cuando los incendios forestales generan humo, hay ciertas cosas que puede hacer, tanto en interiores como en exteriores, para reducir su exposición. Reducir la exposición es importante para la salud de todos, especialmente la de los niños, los adultos mayores y las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares.

Reduzca la exposición al humo en interiores

- **Permanezca adentro** con las puertas y ventanas cerradas. Ya sea que tenga un sistema de aire acondicionado central o una unidad en la habitación, utilice filtros de alta eficiencia para capturar las partículas finas del humo. Pregúntele a un profesional especialista en aire acondicionado qué tipo de filtros de alta eficiencia debe utilizar en su sistema.
- **Busque refugio en otro lugar** si no tiene aire acondicionado y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas.
- **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. Asegúrese de que tenga el tamaño adecuado para la habitación y de que no genere ozono, que es un contaminante del aire perjudicial. Los purificadores de aire portátiles se pueden utilizar junto con un sistema de aire central eficaz con filtros eficientes para maximizar la reducción de partículas en interiores.
- **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.
- **Tenga un suministro de respiradores N95** y aprenda a utilizarlos. Se venden en muchas tiendas para mejoras del hogar y en línea.
- Los eventos en los que se produce humo por mucho tiempo suelen tener periodos en los que el aire mejora. Cuando la calidad del aire mejore, aunque sea temporalmente, **ventile su casa** para reducir la contaminación del aire interior.



Utilice un purificador de aire portátil para reducir la contaminación del aire interior

Reduzca la exposición al humo en exteriores

- **Tómese con calma los momentos en los que haya presencia de humo** para reducir la cantidad de humo que inhale. Si ve o huele humo afuera, evite realizar actividades extenuantes, como cortar el césped o salir a correr.
- **Sepa cuál es la calidad del aire de su localidad.** Los niveles de humo pueden cambiar mucho durante el

día, así que espere hasta que la calidad del aire mejore para realizar actividades al aire libre. Consulte el sitio web de la agencia de calidad del aire de su localidad o estado, o el sitio web AirNow.gov para conocer los pronósticos y las condiciones actuales de la calidad del aire. En AirNow.gov, también puede inscribirse para recibir notificaciones por correo electrónico, descargar

una aplicación sobre la calidad del aire, o ver las condiciones actuales respecto de los incendios.

Además, algunas comunidades tienen programas de alcance visual en los que las personas pueden evaluar las condiciones del humo según hasta dónde pueden ver.

- **Tenga alimentos y medicamentos suficientes** a mano, para varios días, de modo que no tenga que salir a buscar suministros. Si debe salir, evite los momentos del día en los que haya mayor cantidad de humo.
- **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.

- **No confíe en los pañuelos (*bandanas*) ni las máscaras antipolvo** para protegerse del humo. Si debe estar afuera cuando haya presencia de humo, un respirador N95 puede protegerlo si se ajusta bien a su cara y se usa correctamente.
- **Tenga un plan de evacuación.** Sepa cómo recibirá las alertas y las advertencias relacionadas con la salud, incluidos los informes sobre la calidad del aire y los anuncios de servicio público (PSA, por sus siglas en inglés). Los avisos públicos pueden brindarle información importante, como cambios en las condiciones del humo y avisos de evacuación. Conozca las rutas de evacuación, organice sus artículos importantes con anticipación, y sepa adónde debe ir en caso de que tenga que evacuar.

Reduzca su riesgo de tener problemas de salud:

- Tenga alimentos y medicamentos suficientes (para más de 5 días) a mano.
- Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica sobre qué hacer si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Si tiene asma, siga su plan de manejo del asma.
- Si se siente mal, reduzca su exposición al humo y comuníquese con su proveedor de atención médica.
- Preste atención a los anuncios de servicio público, y las advertencias relacionadas con la salud y la calidad del aire.

Para obtener más información:

- Obtenga información sobre la calidad del aire: Esté al tanto de las noticias locales, consulte el sitio web 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://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/guide-air-cleaners-home>
- Encuentre aparatos de purificación del aire certificados: <http://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certified.htm>
- Aprenda a utilizar una mascarilla respiratoria N95: http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/ResourcesAndLinks/Languages/Documents/English/ENG_ProtectLungsSmoke7208color.pdf
- Incendios, condiciones actuales: https://airnow.gov/index.cfm?action=topics.smoke_wildfires
- Obtenga más información sobre el humo de los incendios forestales: Wildfire Smoke, A Guide for Public Health Officials: https://www3.epa.gov/airnow/wildfire_may2016.pdf
- Otras hojas informativas de la Guía de Incendios Forestales: <https://www.airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/>

