

# CONSEJOS DE PREPARACIÓN: ENFRENTANDO EL HUMO CAUSADO POR INCENDIOS FORESTALES









**L**os incendios devastadores y densos humos que se han producido en los últimos años son resultado del cambio climático. **La mejor estrategia para enfrentarlos es preparar el hogar y a la familia antes de cualquier evento relacionado con el humo, que son cada vez más frecuentes, prolongados y graves.**





BAY AREA  
AIR QUALITY  
MANAGEMENT  
DISTRICT

## CÓMO PREPARARSE PARA ENFRENTAR EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES

-  • Climaticé su hogar en preparación de incendios forestales reemplazando o reacondicionando viejas ventanas y puertas que puedan tener fugas; utilice un sellador donde haya fugas.
-  • Considere comprar un purificador de aire que no produzca ozono (HEPA) para crear una habitación con aire limpio en su hogar, o un filtro MERV 13 o superior para su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (Heating, Ventilation and Air Conditioning, HVAC) para utilizarlo durante eventos de humo intenso.
-  • Considere actualizarse a un sistema HVAC que permita tanto la calefacción como la refrigeración, con la opción de RECIRCULAR el aire para evitar que el humo ingrese al espacio.
-  • Las personas con problemas de salud deben hablar con su médico para desarrollar un plan de salud personal ante eventos de humo.
-  • Identifique lugares en su comunidad que tengan espacios de aire filtrado más limpio, como los siguientes:
  - centros comerciales de interior
  - bibliotecas locales
  - centros de enfriamiento
  - centros comunitarios
  - centros cívicos
  - edificios gubernamentales locales
-  • Si no puede sellar las fugas de su hogar, planear ir a un lugar con aire más limpio durante los eventos de humo denso.

## PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD

-  • El humo puede irritar los ojos y las vías respiratorias, lo cual puede causar tos, sequedad en la garganta e irritación en los senos paranasales. **Manténgase hidratado.**
-  • Las partículas suspendidas en el aire pueden producir respiración sibilante en las personas que sufren de asma, enfisema, EPOC u otras enfermedades respiratorias.
-  • Las personas mayores, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con enfermedades respiratorias son particularmente susceptibles a los niveles elevados de contaminación del aire y deben tomar precauciones adicionales para evitar la exposición.
-  • Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y los niños deben evitar la exposición prolongada o intensa, y reubicar o reprogramar las actividades al aire libre.
-  • Las personas con asma deben seguir su plan de control de asma.
-  • Si tiene tos, dificultad para respirar u otros síntomas que crea que se deben al humo, debe comunicarse con su médico.
-  • Si tiene tos, dificultad para respirar u otros síntomas que crea que se deben al humo, debe comunicarse con su médico.
-  • Si tiene tos, dificultad para respirar u otros síntomas que crea que se deben al humo, debe comunicarse con su médico.
-  • Si tiene tos, dificultad para respirar u otros síntomas que crea que se deben al humo, debe comunicarse con su médico.
-  • Si tiene tos, dificultad para respirar u otros síntomas que crea que se deben al humo, debe comunicarse con su médico.

# QUÉ HACER DURANTE UN EVENTO DE HUMO



- Si es posible, salga del área afectada durante el evento de humo intenso.



- Permanecer adentro con las ventanas y las puertas cerradas, donde la calidad del aire es mejor, es la mejor manera de proteger su salud. Durante eventos de alta temperatura y humo denso, mantenga el aire interior fresco o visite un centro de enfriamiento con aire más limpio.



- Ajuste las unidades de aire acondicionado y los sistemas de ventilación de los automóviles para que recirculen el aire y eviten la entrada de aire del exterior.



- Evite aumentar la contaminación del aire restringiendo actividades tales como: quemar leña, cortar el césped, soplar hojas, conducir, hacer parrilladas u otras actividades que produzcan polvo.



**¡EVITAR!**



- No hay evidencia clara de que el uso de los respiradores N95 sea beneficioso para la salud durante eventos de humo por incendios forestales, y podría ser perjudicial.



- Si se siente mejor usando una máscara, solo utilice máscaras de respiración N-95 o N-100.

- Es posible que las máscaras no le brinden la protección necesaria.

- Las máscaras, cuando se usan correctamente, pueden ser incómodas y calurosas.

- Una máscara N-95 bien ajustada dificulta la respiración y es incómoda durante períodos de tiempo prolongados.

- Ponerse y quitarse la máscara puede causar la acumulación de partículas finas en la máscara, que el usuario respirará cuando se la vuelva a colocar.



- Usar una máscara mal ajustada puede producir una falsa sensación de seguridad y causar agotamiento.

- No guarde las máscaras N-95 para volver a utilizarlas.



- Las máscaras N-95 pueden ser peligrosas para las personas con afecciones pulmonares o cardíacas, y pueden provocar un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, o dificultad para respirar.



- Las pañoletas y las típicas máscaras quirúrgicas no brindan protección contra las partículas de humo de los incendios forestales.

- Las máscaras N95 certificadas no están disponibles para niños. Los niños no deben usar estas máscaras, ya que no se ajustan correctamente y pueden impedir la respiración.



BAY AREA AIR QUALITY MANAGEMENT DISTRICT

El Distrito de Aire es la agencia regional responsable de proteger la calidad de aire en el Área de la Bahía.

[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov)



SÍGUENOS:

