

# CONSEJOS PARA PREPARARSE PARA EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

## PROTÉJASE CONTRA EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

- El humo puede irritar los ojos y las vías respiratorias, provocando tos, resequedad de garganta e irritación de los senos nasales. Manténgase hidratado.
- Las personas mayores, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares tienen un mayor riesgo durante los eventos que causan humo.
- Las personas afectadas deben comunicarse con su proveedor de atención médica si tienen tos, dificultad para respirar u otros síntomas que se consideren consecuencia del humo.

## CÓMO PREPARARSE PARA EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

- Prepare su casa para los incendios forestales sustituyendo o arreglando las ventanas y puertas viejas que tengan filtraciones; selle las grietas y agujeros con masilla para evitar que el humo ingrese a la casa.

- Considere comprar un purificador de aire que no produzca ozono (filtro de partículas de alta eficiencia [High Efficiency Particulate Air filter, HEPA]) para que el aire de la casa sea más limpio.

- O bien, considere la posibilidad de comprar un filtro con un valor de informe de eficiencia mínimo (Minimum Efficiency Reporting Value, MERV) 13 o superior para el sistema de calefacción y aire acondicionado que se utilizará cuando el humo afecte su área.

Obtenga más información sobre los filtros de aire: <https://bit.ly/3UTkjlq>.

- Si no puede sellar su casa o si se produce un humo denso durante el clima cálido, visite lugares de su comunidad que tengan espacios con aire filtrado más limpio, como los siguientes:

- centro de aire limpio
- centros comerciales
- bibliotecas locales
- centros para refrescarse
- centros comunitarios
- centros cívicos
- edificios gubernamentales locales

- Pregunte a los vecinos o a los miembros de la comunidad en situación de riesgo si necesitan asistencia.

## QUÉ HACER DURANTE UN EVENTO QUE CAUSA HUMO

- Permanecer en el interior con las ventanas y puertas cerradas, si las temperaturas lo permiten, es la mejor manera de proteger su salud. Cuando hace mucho calor y el humo es abundante, mantenga el aire en el interior fresco y utilice un filtro de aire, o visite un centro de aire limpio: [arb.ca.gov/cleanaircenters](http://arb.ca.gov/cleanaircenters).
- Configure los sistemas de ventilación del automóvil para evitar el ingreso del aire exterior.
- Evite contaminar aun más el aire, reduciendo actividades tales como quemar leña, cortar el pasto, usar un soplador de hojas, manejar, hacer barbacoas u otras actividades que produzcan polvo.
- Si debe estar en el exterior, considere usar una mascarilla N-95 debidamente colocada. Los pañuelos y las mascarillas quirúrgicas típicas no son tan efectivas para protegerse contra las partículas de humo.
- Verifique la calidad del aire en el mapa de incendios y humo de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) en [fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov) y tome medidas para evitar la exposición.
- Sus mascotas pueden verse afectadas por el humo de los incendios forestales. Conozca las señales: <https://bit.ly/44mch7G>.

