



Plan de Acción contra Incendios forestales Pacientes

Complete este plan antes de que haya incendios forestales en su zona. Utilice este plan para mantenerse a salvo si hay incendios forestales cerca de donde vive o si puede ver humo en el aire.

1. Sepa cuándo estar al aire libre puede poner en riesgo su salud.

Los incendios forestales y el humo de estos pueden hacer que el aire sea peligroso para respirar. Si necesita ayuda para saber cómo localizar incendios forestales o humo de incendios forestales cerca de usted, consulte la “Hoja de recomendaciones para pacientes: Seguridad durante los incendios forestales”.

Para saber cuándo el aire exterior puede no ser seguro para respirar, compruebe la calidad del aire local en:

Cuando haya incendios forestales cerca de donde vive, o si puede ver humo en el aire, es posible que tenga que comprobarlo cada hora, ya que la calidad del aire puede cambiar rápidamente.

2. Sepa qué hacer cuando el aire exterior no sea seguro.

La mayoría de los sitios web le dirán lo seguro que es respirar el aire exterior dándole un número de índice de calidad del aire (AQI, siglas en inglés). Cuanto más alto sea el AQI, menos seguro es el aire.

Pídale a su médico que compruebe las medidas que debe tomar para cada nivel de AQI que se indica a continuación.

Si el índice de calidad del aire (AQI) es: Tome estas medidas:

Menos de 50 (Bueno)	<input checked="" type="checkbox"/> Seguro para estar al aire libre
51-100 (Moderado)	<input type="checkbox"/> Seguro para estar al aire libre
	<input type="checkbox"/> Limite tiempo al aire libre no más de unas pocas horas al día
	<input type="checkbox"/> Use su mascarilla N95, KN95 o P100, especialmente al aire libre*
	<input type="checkbox"/> _____

101-150 (Insalubre para grupos sensibles)	<input type="checkbox"/> No pase más de unas horas al día al aire libre <input type="checkbox"/> Intente permanecer en el interior hasta que el aire sea más seguro <input type="checkbox"/> Mantenga las ventanas y puertas cerradas <input type="checkbox"/> Utilice un filtro de aire interior* <input type="checkbox"/> Use su mascarilla N95, KN95 o P100, especialmente al aire libre* <input type="checkbox"/> _____
151-200 (Insalubre)	<input type="checkbox"/> Trate de permanecer en el interior hasta que el aire sea más seguro <input type="checkbox"/> Mantenga ventanas y puertas cerradas <input type="checkbox"/> Utilice un filtro de aire interior* <input type="checkbox"/> Use su mascarilla N95, KN95 o P100, especialmente al aire libre* <input type="checkbox"/> Quédese en una sala con aire limpio* <input type="checkbox"/> Evacúe a un lugar con aire más seguro <input type="checkbox"/> _____
Muy insalubre (>200)	<input checked="" type="checkbox"/> Salga sólo si es necesario <input checked="" type="checkbox"/> Mantenga ventanas y puertas cerradas <input checked="" type="checkbox"/> Use su mascarilla N95, KN95 o P100, especialmente al aire libre* <input type="checkbox"/> Utilice un filtro de aire interior* <input type="checkbox"/> Quédese en una sala con aire limpio* <input type="checkbox"/> Evacúe a un lugar con aire más seguro <input type="checkbox"/> _____

*Para obtener más información sobre la colocación de una mascarilla N95/KN95/P100, la construcción de un filtro de aire interior asequible o la creación de una sala de aire limpio en su casa, consulte la “Hoja de recomendaciones para pacientes: Mantenerse a salvo durante los incendios forestales”.

3. Tenga preparado un kit de emergencia.

Aquí tiene una lista de cosas que debe tener preparadas en caso de emergencia por un incendio forestal. Algunas de estas cosas sólo son necesarias para niños o mascotas. Mantenga todo junto, por ejemplo, en una mochila para poder cogerlo fácilmente cuando lo necesite:

Comida y agua

- Agua embotellada (al menos 3 galones por persona)
- Alimentos no perecederos para al menos 3 días
- Abrelatas manual (si es necesario)
- Vasos de papel, platos y utensilios
- Comida y agua para su mascota

Comunicación

- Batería extra o cargador de móvil
- Una lista de números de teléfono de emergencia
- Mapas locales, marcados con al menos 2 rutas de evacuación
- Radio (con baterías o de acción manual)

Bebés y niños

- Fórmula infantil (y agua para mezclarla) para al menos 3 días y un biberón
- Pañales y toallitas para al menos 3 días
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas

Finanzas

- Copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguros, registros de cuentas bancarias) en un contenedor portátil e impermeable o en su teléfono, en la nube o en una memoria USB.
- Dinero en efectivo

Salud y seguridad

- Medicamentos recetados (suministro para 7 días)
- Gafas o lentes de contacto extras
- Botiquín (tiritas, antiséptico, gasas, esparadrapo, etc.)
- Mascarillas N95/KN95 de la talla adecuada para cada persona
- Extintor
- Silbato para pedir ayuda
- Linterna con pilas de repuesto
- Láminas de plástico y cinta aislante para sellar ventanas y puertas en caso de refugio en el lugar
- Bolsa de dormir / manta caliente para cada persona
- Un cambio de ropa para cada persona, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos y calzado resistente
- Tampones o compresas higiénicas
- Toallitas húmedas
- Desinfectante de manos

Misceláneos

- Juego extra de llaves del auto
- Llave o alicates para desconectar los servicios públicos
- Bolsas de basura y amarres de plástico
- Fósforos en un recipiente impermeable

4. Planifique en caso de que se quede sin electricidad.

- a. Si utiliza **equipos médicos que necesitan electricidad o pilas**, tenga un plan de reserva para poder utilizarlos si se va la luz.

Si se va la luz, yo:

- Usaré mi generador eléctrico de reserva
- Tendré una batería de reserva totalmente cargada en mi casa
- Iré a algún lugar que tenga electricidad

- b. Si tiene **medicamentos que requieren refrigeración**, tenga preparada una nevera y hielo o bolsas de hielo para guardarlos, así como un termómetro para comprobar la temperatura dentro de la nevera.

- c. Si obtiene el agua de **un pozo con bomba eléctrica**, tenga un plan de reserva para tener agua suficiente para beber si se va la luz.

Si se va la luz, yo:

- Tendré ____ galones de agua embotellada en mi casa (al menos 3 galones por persona)
- Iré a un lugar seguro antes de que se produzca un apagón o el incendio forestal impida la evacuación

Después de que el incendio forestal deje de arder, querrá analizar el agua de su pozo para ver si está contaminada antes de beberla.

- d. Si tiene **calefacción eléctrica o aire acondicionado**, no:.

- intente calentar su casa quemando combustibles, como madera o propano, en el interior
- utilice un horno o estufa de gas para calentar su casa
- utilice un generador eléctrico o una parrilla de gas en interiores
- haga funcionar su coche con la puerta del garaje cerrada para el aire acondicionado

Todo esto puede provocar una intoxicación por monóxido de carbono, que puede ser mortal.

Si tiene demasiado frío o calor porque la calefacción o el aire acondicionado no funcionan por un apagón, considere la posibilidad de ir a algún lugar donde haya calefacción o aire acondicionado.

Si tengo demasiado frío durante un apagón, me iré a:

Si tengo demasiado calor durante un apagón, iré a

Si necesito ayuda para ir a un lugar cálido o fresco, puedo llamar:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

3. _____

Consulte la “Hoja de recomendaciones para pacientes: Manténgase seguro durante los incendios forestales” para obtener más información sobre los diferentes riesgos de los incendios forestales y las formas de protegerse a sí mismo y a su hogar.

5. Si necesita evacuar, tenga un plan y sepa con quién puede ponerse en contacto para pedir ayuda.

Si hay incendios en su zona, preste atención a los medios de comunicación locales para conocer las órdenes de evacuación.

Si hay varias personas en su casa, identifique un contacto de emergencia al que todos puedan llamar. Durante las emergencias, los sistemas telefónicos, de telefonía móvil y de Internet pueden estar sobrecargados, por lo que es más fácil ponerse en contacto con una persona y dejar que ésta se ponga en contacto con los demás.

Mi contacto de emergencia es:

Su número de teléfono es:

Identifique un lugar de evacuación preferente y otro de reserva. Si es posible, estos dos lugares deben estar en direcciones distintas de donde vive.

Si necesita equipos médicos eléctricos, como un ventilador, asegúrese de que los lugares de evacuación disponen de electricidad. Es posible que tenga que planificar viajar una larga distancia desde el incendio para asegurarse de que haya electricidad disponible.

Mis lugares de evacuación son:

- 1. _____
- 2. _____

Planifique utilizar el primer lugar de esta lista a menos que no se pueda llegar a él debido al incendio. Póngase en contacto con la persona de contacto en caso de emergencia indicada anteriormente si no puede llegar al lugar 1. Esa persona debe decir a todos los demás miembros de la familia que se reúnan en el lugar 2.

Si necesito evacuar, el vehículo que utilizaré es: _____

Si necesito ayuda para evacuar, puedo llamar a:

Nombre	Teléfono
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Otras medidas para prepararse para una evacuación segura son:

- Tener extintores en casa y asegurarse de que todos los familiares sepan cómo utilizarlos. Compruebe cada año las fechas de caducidad de los extintores.
- Asegúrese de que todos sus familiares saben dónde se encuentran y cómo apagarlos de forma segura durante un incendio.

6. Asegúrese de compartir este plan con todos los miembros de su familia y considere la posibilidad de compartirlo con amigos y familiares.

Revise esta información una o dos veces al año, para que todo el mundo esté preparado para actuar cuando se produzca un incendio forestal.

Notas:
