Hoja de recomendaciones para pacientes

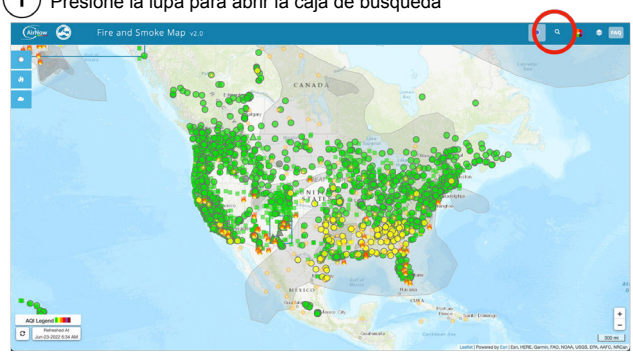
Cómo mantenerse a salvo durante los incendios forestales

1. Sepa cuándo no es seguro estar al aire libre.

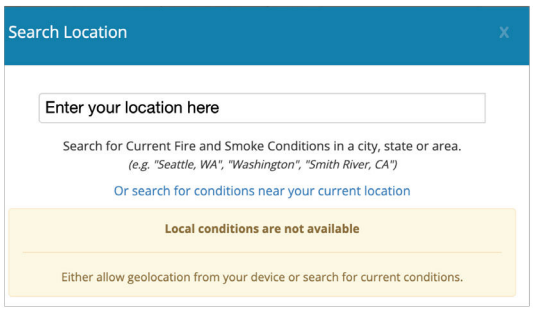
Busque incendios y humo de incendios forestales cerca de usted en su teléfono, computadora o estación local de noticias. La mayoría de las aplicaciones meteorológicas para teléfonos incluyen ahora información sobre la calidad del aire (vea abajo).

También puede obtener información sobre incendios forestales en fire.airnow.gov. El sitio web puede tardar un minuto en cargar. Siga los pasos 1-5 que se indican a continuación para ver las condiciones de los incendios y de la calidad del aire cerca de usted.

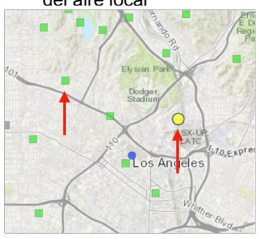
1 Presione la lupa para abrir la caja de búsqueda



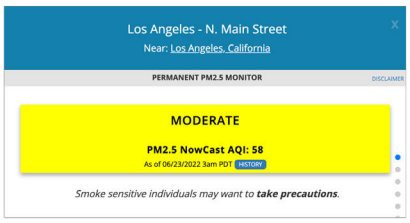
2 Escriba su localización en la caja de búsqueda



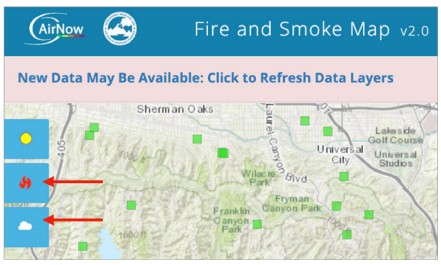
3 Presione el recuadro o circulo para ver su calidad del aire local



4 Aparecerá su calidad del aire local. Desplácese hacia abajo para más información.



5 Para ver los fuegos y humo cercanos a usted, presione los iconos de fuego y nube localizados en la parte superior izquierda del mapa.



El sitio web le dirá lo seguro que es respirar el aire exterior dándole un número de índice de calidad del aire (AQI, siglas en inglés) para su comunidad. Cuanto más alto sea el AQI, menos seguro es el aire.

Las aplicaciones meteorológicas mencionadas anteriormente le informarán sobre la calidad actual del aire. Para saber cuál será la calidad del aire en el futuro, visite airnow.gov e introduzca su código postal.

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

Revise el “Plan de Acción contra Incendios Forestales” con su proveedor para saber qué debe hacer cuando el aire de su localidad no sea seguro para respirar.

2. Cuando el aire exterior sea peligroso, mantenga el aire dentro de su casa lo más limpio posible.

No fume, ni queme leña, velas o incienso.

Las estufas, sobre todo las de gas, contaminan el aire. Si dispone de salida de humos, utilícela para cocinar. Si no dispone de salida de humos, **procure no cocinar con la estufa o el horno si el AQI es superior a 100 (o superior a 50 si padece asma o EPOC)**.

No fume, ni queme leña, velas o incienso.

Utilice la campana extractora. Si no tiene, minimice la cocción.

Para fabricar un **filtro de aire** interior asequible y eficaz, puede utilizar un abanico de caja y filtros de aire comprados en una ferretería o pedidos por Internet. Siga las instrucciones que se indican a continuación.

Qué necesitarás

Abanico/ventilador de caja

Filtro de horno de 20”x20”x1” (MERV 13 o FPR 10)

Opcional: Cinta adhesiva o cuerdas elásticas

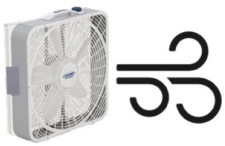
1. Coloque el filtro en la parte posterior (lado de entrada de aire) del abanico/ventilador

Asegúrese de que la flecha del lateral del filtro apunta hacia el ventilador

2. Utilice la cinta adhesiva o las cuerdas elásticas para fijar el filtro de forma segura al abanico

Utilice cinta adhesiva o cuerdas sólo en los bordes; no bloquee el flujo de aire a través del abanico

2. Colóquelo en un lugar alejado de obstáculos y enciéndalo



Si la calidad del aire interior ya es mala, pon el ventilador en alto durante unas horas, y luego en medio para mantenerlo limpio.

Imagen del Centro EDGE de la Universidad de Washington

Si mantiene las ventanas y puertas cerradas y utiliza un filtro de aire interior, puede crear una habitación limpia en su casa. Para saber más sobre las habitaciones limpias que le protegen del humo de los incendios forestales y cómo hacer una, visite bit.ly/create_clean_room

3. Utilice una mascarilla si es apropiado para su estado de salud.

Sólo las mascarillas etiquetadas como N95, KN95 o P100 filtrarán eficazmente el humo de los incendios forestales. Las mascarillas son de distintos tamaños y deben ajustarse bien para filtrar la contaminación. Los niños mayores de 2 años pueden llevar una mascarilla quirúrgica o de tela que se ajuste bien. Los niños mayores de 7 años pueden llevar una mascarilla N95/KN95/P100 pequeña o extrapequeña. Los adultos suelen llevar una talla pequeña o “normal”. Los niños menores de 2 años no deben llevar mascarilla.

La siguiente imagen muestra cómo llevar correctamente una mascarilla N95, KN95 o P100.

Para obtener más instrucciones sobre cómo ponerse una mascarilla (en varios idiomas) visite bit.ly/cdc_n95. (Haga clic en “Languages” bajo el título “How to use your N95 Respirator” para elegir un idioma).

Las mascarillas deben desecharse cuando estén visiblemente sucias

4. Conozca todos los riesgos de los incendios forestales.

Además del humo y las llamas, los incendios pueden plantear riesgos para la salud incluso después de que dejen de arder.

Fuentes de daños por incendios forestales

Humo

Los fuegos queman todo lo que encuentran a su paso y pueden liberar sustancias tóxicas en el suelo y el agua, haciéndolos inseguros para cultivar alimentos o beber.

El humo de los incendios forestales perjudica la salud de todo el mundo, pero algunas personas pueden estar más expuestas. Usted podría ser más sensible al humo si:

- padece alguna enfermedad respiratoria, como asma o EPOC
- padece enfermedades cardiacas (CVD), como insuficiencia cardiaca
- padece una enfermedad renal crónica
- tiene más de 65 años o menos de 18
- trabaja al aire libre
- está embarazada

Puede comprobar si hay humo en el aire cerca de usted en www.airnow.gov.

Llamas

Los incendios pueden provocar quemaduras, así como lesiones por derrumbes de edificios y estructuras, caídas y accidentes de coche mientras la gente evacua. Puede encontrar mapas de los incendios actuales y del humo de los incendios forestales en fire.airnow.gov.

Contaminación del agua y del suelo

Cuando los incendios queman edificios, vehículos y otros elementos, las sustancias químicas que contienen pueden liberarse en el aire, el agua y el suelo. Esto puede contaminar el agua potable, los jardines y las granjas. Las cenizas de los incendios forestales pueden contener las mismas sustancias químicas peligrosas y a menudo cubren las superficies de las casas.

Deslizamientos de tierra

Si vive cerca de una colina y el fuego quemó los árboles y arbustos de la pendiente, el suelo podría volverse inestable y provocar un derrumbe de tierras.

Riesgos adicionales para la salud por los incendios

Riesgo	Descripción
Apagones	Si utiliza aparatos médicos eléctricos, o tiene calefacción o refrigeración eléctrica en su casa, necesitará tener un plan de energía de reserva por si se queda sin electricidad. También es posible que desee evacuar antes de que se lo indiquen para evitar los riesgos de un corte de electricidad
***Hot spots* (Puntos de peligro)**	Los *hot spots* pueden producirse cuando una pequeña zona de material permanece caliente después de un incendio. Incluso después de que el fuego deje de arder, los *hot spots* pueden rebrotar sin previo aviso. Lleve calzado con suela gruesa que no se derrita.
Electrocución	Los incendios pueden derribar o dañar las líneas eléctricas. No toque ninguna línea eléctrica derribada, porque puede electrocutarle.
Árboles, postes y edificios quemados	Pueden volverse inestables y caer sobre personas y propiedades.
Exposición al monóxido de carbono	Si se queda sin electricidad, no caliente su casa ni cocine quemando combustibles, como madera o propano, en el interior, ya que pueden provocar intoxicación por monóxido de carbono

5. Intente proteger su casa de los daños de los incendios forestales creando un "espacio defendible".

El espacio defendible es el espacio que se crea entre la casa y la hierba, árboles, arbustos u otros elementos que puedan incendiarse. Este espacio puede frenar la propagación de los incendios forestales y ofrece a los bomberos una zona más segura para defender su casa.

Puede crear un espacio defendible alrededor de su casa retirando cualquier material inflamable, como arbustos y árboles, para reducir la posibilidad de que las llamas lleguen a su casa. En bit.ly/wildfire-defensible-space encontrará otras medidas que puede tomar para reducir el riesgo de que el fuego llegue a su casa.

Notas: