

**PARA DISTRIBUCION INMEDIATA**

01 de noviembre de 2019

**Contacto – Rigoberto Vargas**  
**Ventura County Public Health Director**  
**(805) 981-5101**  
[rigoberto.vargas@ventura.org](mailto:rigoberto.vargas@ventura.org)

**AVISO SOBRE EL HUMO Y LA SALUD**

OXNARD, Calif. – El Departamento de Salud Pública advierte que la calidad de aire no saludable relacionado con el Incendio Maria puede convertirse en una preocupación para el público. La calidad de aire será variable mientras que haya incendios activos en la zona y vientos cambiantes. Los niños, la gente mayor y aquellos con condiciones respiratorias como asma, EPOC, enfisema y enfermedad cardíaca son los más afectados.

Para disminuir su exposición al humo de incendios forestales y limitar los efectos dañinos del humo siga estos hábitos saludables:

- **Limite su tiempo afuera y permanezca en el interior de su casa u otro edificio lo más tiempo posible.**
- Si es posible, busque refugio en edificios con aire filtrado o muévase a áreas fuera de la región menos afectadas por el humo de incendios forestales hasta que disminuyan los niveles de humo.
- Mantenga sus ventanas y puertas cerradas a menos que este extremadamente caliente afuera.
- Haga funcionar su aire acondicionado de casa o automóvil al reciclar o recircular. Mantenga las aberturas de aire fresco cerradas y el filtro limpio para evitar que entre humo adicional.
- Si usted o sus hijos tienen asma u otra enfermedad pulmonar, asegúrese de seguir las instrucciones de su médico acerca de tomar sus medicamentos y seguir su plan de manejo del asma. Llame a su médico para obtener asesoramiento si los síntomas empeoran o considere abandonar el área.
- No dependa en las máscaras anti-polvo para protección. Las máscaras de “confort” o “polvo” de papel que se encuentran comúnmente en las ferreterías están diseñadas para atrapar partículas grandes como el aserrín. Estas máscaras *no* protegerán sus pulmones de las partículas pequeñas que se encuentran en el humo de incendios forestales. Para evitar agregar contaminación adicional al aire, reduzca las actividades contaminantes del aire tales como la quema de leña, cortar el césped y soplar hojas, conducir y hacer barbacoas.

“Si Usted huele humo o ve cenizas cayendo, es mejor quedarse adentro. Las personas con una enfermedad cardíaca o pulmonar corren un riesgo particular por la exposición al humo”, dice el Dr. Robert Levin, Oficial de Salud Pública del Condado de Ventura.

Debido a las continuas condiciones insalubres del aire resultantes de los incendios que afectan al Condado de Ventura, los respiradores de partículas libres (máscaras N-95) estarán disponibles de forma gratuita para público. Visite al sitio web [www.vcemergency.com](http://www.vcemergency.com) para encontrar una lista de puntos de distribución. Este es un esfuerzo coordinado de la Agencia de Cuidado de Salud del Condado de Ventura, el Departamento de Salud Pública, la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia y varias otras organizaciones.

**###**

# Humo de incendios forestales y máscaras

El humo de incendios forestales puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar tos y sibilancias y puede dificultar la respiración. Si usted tiene asma u otra enfermedad pulmonar o enfermedad del corazón, el inhalar humo de incendios forestales puede ser especialmente dañino.

Si no puede abandonar el área con humo, las mejores maneras de proteger sus pulmones del humo de incendios forestales incluyen permanecer en el adentro y reducir la actividad física. El uso de una máscara especial llamada “respirador de partículas” también puede ayudar a proteger sus pulmones del humo de incendios forestales. Estas mascararas deben ser utilizadas principalmente por personas que tienen que ir afuera.

## ¿Me protegerá una máscara del humo de incendios forestales?

Las máscaras de respirador etiquetadas N95 o N100 proporcionan cierta protección – filtran las partículas finas, pero no los gases peligrosos (como el monóxido de carbono, el formaldehído y la acroleína). Este tipo de máscara puede encontrarse en muchas ferreterías y farmacias. Su agencia local de salud también puede tener estas máscaras.

- Elija una máscara N95 o N100 que tenga dos correas alrededor de la cabeza. No elija una máscara anti polvo de papel con solo una correa o una máscara quirúrgica que se enganche alrededor de las orejas ya que estas no protegen contra las partículas finas del humo.
- Elija un tamaño que se ajuste bien sobre su nariz y debajo de su barbilla. Debe sellar firmemente a su cara. Estas máscaras no vienen en tamaños que se adaptan a los niños pequeños.
- No use pañuelos o toallas (húmedas o secas) o pañuelo de papel sobre la boca o nariz. Estos pueden aliviar la sequedad, pero no protegerán sus pulmones del humo de incendios forestales.

Cualquier persona con enfermedad pulmonar o cardiaca o que esta crónicamente enferma debe consultar con su médico antes de usar cualquier máscara. Usar mascararas de respirador puede dificultar la respiración, lo que puede empeorar las condiciones médicas existentes. El esfuerzo adicional que necesita para respirar a través de una máscara de respiración puede hacer que sea incomodo de usar por mucho tiempo. Estas mascararas deben ser utilizadas principalmente por personas que tienen que ir afuera.

Las máscaras de respirador no deben usarse en niños pequeños ya que no se sellan lo suficientemente bien como para proporcionar protección. Tampoco se sellan bien en personas con barba.

## ¿Cómo uso mi mascara de respirador?

- Coloque la máscara sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa colocada debajo de las orejas y la otra por arriba. Ajuste la máscara para que el aire no atraviese los bordes.
- Pellizque la parte metálica de la máscara fuerte sobre la parte superior de la nariz.
- La máscara se adapta mejor a la piel afeitada y limpia.
- Tire la máscara cuando la respiración a través de ella es vuelva difícil, si se daña o si el interior se ensucia. Use una máscara nueva cada día si es posible.
- Es mas difícil respirar a través de una máscara, así que tome descansos a menudo si trabaja afuera.
- Si se siente mareado o con nauseas, vaya a un área menos humeante, quítese la máscara y busque ayuda médica si no se siente mejor.



Respiradores N95 pueden ayudar a proteger los pulmones del humo. Las correas deben ir por encima y debajo de las orejas.



Una máscara de papel con una sola correa NO va a proteger sus pulmones del humo.



Una máscara quirúrgica NO va a proteger sus pulmones del humo.