

Protegiendo su salud del humo y las cenizas de los incendios forestales

El humo y las cenizas de los incendios forestales pueden plantear graves riesgos para la salud y empeorar la calidad del aire. Contienen partículas tóxicas que pueden irritar la piel, los ojos, la nariz, la garganta y dañar los pulmones y el corazón. Si usted o un ser querido experimenta dolor en el pecho o problemas respiratorios, busque atención médica de inmediato.



Intente evitar la exposición al humo, las cenizas y la mala calidad del aire:

- **Quédese adentro** ya sea que esté en casa o en un refugio temporal.
- **Si debe salir, use una N95 o P100** para proteger sus pulmones. Una buena mascarilla también protege contra los virus si se aloja en un refugio de evacuación.
- **Configure el aire acondicionado con la opción que hace circular el aire interior** (cierre las tomas de aire) para evitar que entre aire del exterior con humo. Cambie su filtro de aire con regularidad.
- **Utilice un purificador de aire HEPA** para mejorar la calidad del aire interior. Evite actividades que generen más contaminación del aire interior, como fumar, freír alimentos o encender velas.
- **Limpie las cenizas con paños húmedos, trapeadores o aspiradoras con filtro HEPA.** Evite el uso de una escoba o una aspiradora estándar, ya que pueden esparcir partículas nocivas en el aire. Utilice guantes, mangas largas y mascarilla N95 o P100 mientras limpia.

Para obtener más información y recursos sobre incendios forestales, visite go.cdph.ca.gov/wildfires

