

Incendios Forestales, Humo y Seguridad COVID-19

- Durante los incendios forestales y los eventos de humo, la calidad del aire puede llegar a ser peligrosa. La mala calidad del aire puede hacer que las personas experimenten síntomas leves a graves.
- La evidencia activa también indica que la exposición al humo de incendios forestales puede hacer que las personas sean más susceptibles a COVID-19 y que la mala calidad del aire puede hacer que los síntomas y los resultados en personas con COVID-19 sean más graves.
- Con COVID-19, la mejor manera de protegerse de la exposición al humo de incendios forestales es permanecer en el interior y mantener el aire interior limpio.

Síntomas de la exposición al humo

- Irritación de ojos, nariz y garganta
 - Dolores de cabeza
 - Sibilancias o tos
 - Opresión en el pecho o dificultad para respirar
- Busque atención médica cuando experimente síntomas graves. Trate la fiebre, la tos o la dificultad para respirar, como podría ser COVID-19 y proteja a los demás quedándose en casa. Si está preocupado por su salud, llame a su proveedor de atención médica.

Reducir el humo en su hogar

- Cierre las ventanas / puertas cuando haya humo afuera; abra las ventanas para dejar entrar aire fresco cuando la calidad del aire sea mejor
- Configurar los acondicionadores de aire para recircular
- Evite quemar velas / incienso, fumar, asar / freír alimentos y pasar la aspiradora, ya que pueden aumentar la contaminación interior
- Use un limpiador de aire portátil con filtro HEPA
- Construya su propio filtro de ventilador de caja
<https://bit.ly/3kcx6do>

Personas con mayor riesgo

- Personas con enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Personas con infecciones respiratorias
- Personas con diabetes
- Sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares
- Bebés, niños y mujeres embarazadas
- Personas mayores de 65 años

Algunos de estos grupos también son los que tienen mayor riesgo de contraer COVID-19.

Control de la calidad del aire

El monitoreo de la calidad del aire puede ayudarlo a conocer las condiciones actuales y previstas. Supervise la calidad del aire y obtenga la información más reciente en el Washington Smoke Blog



<https://wasmoke.blogspot.com/p/forecasts.html>

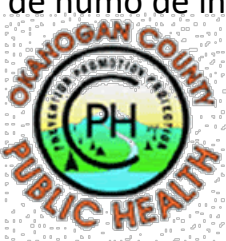
El uso de máscaras – tela y el N95

- Si tienes que estar al aire libre cuando el aire está ahumado, considera usar una máscara N95.
- Las máscaras de N95 pueden ayudar a proteger los pulmones del humo de los incendios forestales, pero deben usarse correctamente para funcionar. Las correas van por encima y por debajo de las orejas y ajustan la máscara para que el aire no pueda atravesar los bordes.
- Ver este video sobre cómo utilizar un respirador N95: <https://youtu.be/ctDtPzgSMiU>
- Cuillas de la cara generalmente no proporcionan mucha protección contra la respiración de humo de incendios forestales. Sin embargo, es importante seguir usando coágulos



Evacuar su casa y permanecer en un refugio

- Si decide salir de la zona y visitar a amigos o familiares, considere si ellos o usted son más sensibles a COVID-19 y deben ser especialmente cautelosos.
- Si usted evacua a un refugio comunitario, use cubiertas de tela y permanezca físicamente a distancia, si es posible.



Para más información: <https://www.doh.wa.gov/CommunityandEnvironment/AirQuality/SmokeFromFires>