

# HOJA INFORMATIVA SOBRE EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES



## Protéjase de las cenizas

Protéjase de las cenizas dañinas cuando realice labores de limpieza después de un incendio forestal. Este tipo de trabajo lo puede exponer a las cenizas y a otros productos del fuego que podrían irritarle los ojos, la nariz o la piel, y causarle tos y otros problemas de salud. Las cenizas que se inhalan y entran al fondo de los pulmones pueden causar ataques de asma y dificultar la respiración.

Las cenizas se componen de partículas grandes y diminutas (polvo, tierra y hollín). Las cenizas depositadas en las superficies interiores y exteriores se pueden inhalar si se dispersan en el aire durante las labores de limpieza. Las cenizas de estructuras quemadas por lo general presentan más riesgos que las cenizas de los bosques.

### Evite exponerse a cenizas

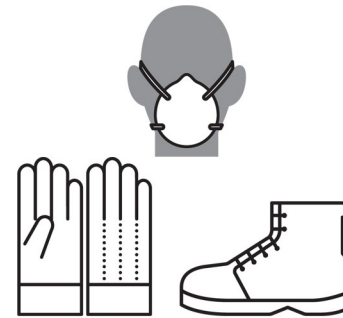
**Evite el contacto directo con las cenizas.** Si tiene contacto con cenizas sobre la piel, en los ojos, o la boca, lávese lo más pronto posible.

**Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares** —incluido el asma—, los adultos mayores, los niños y las mujeres embarazadas deben tomar precauciones especiales en torno a las cenizas.

**Niños y mascotas:** Los niños no deben estar cerca mientras usted limpia las cenizas. No deje que los niños jueguen en las cenizas. Limpie las cenizas de todos los juguetes de los niños antes de usarlos. Limpie las cenizas de las mascotas y otros animales. Mantenga a las mascotas alejadas de los lugares contaminados.

### Medidas recomendadas

**Ropa:** Use guantes, camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos y calcetines (medias) para evitar el contacto con la piel. El uso de gafas protectoras también es una buena idea. El contacto con cenizas húmedas puede provocar quemaduras químicas o irritación en la piel. Cámbiese los zapatos y la ropa antes de salir del sitio que se esté limpiando para no sacar cenizas y llevarlas a su automóvil o a otros lugares.



Utilice un respirador N95 y evite el contacto de la piel con las cenizas.

**Protección de los pulmones:** Use un respirador ajustado, que filtre las partículas de ceniza del aire que respira, para ayudar a proteger sus pulmones. Elija un respirador que haya sido probado y aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés), y que tenga las palabras “NIOSH” y “N95” o “P100” impresas en él. Estos respiradores tienen dos correas y están disponibles en línea, y en muchas ferreterías y farmacias. Compre respiradores de un tamaño que se pueda ajustar a su nariz y boca, y que queden ceñidos a su cara. Las mascarillas quirúrgicas y las antipolvo de una correa *no* protegerán sus pulmones. No están diseñadas para ajustarse herméticamente a la cara. Si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar, hable con su médico antes de usar un respirador o de trabajar cerca de cenizas.

**Limpieza:** Evite remover o tamizar las cenizas en la medida posible. Evite acciones que arrojen partículas de ceniza al aire, como barrer en seco. Antes de barrer superficies duras ya sea en interiores o exteriores, rocíelas con agua para no levantar el polvo. Siga con un trapeado húmedo. Utilice un paño o un trapeador húmedos en las áreas con poco polvo. Cuando moje las cenizas, utilice la menor cantidad de agua posible.

**Aspiradora:** Utilice una aspiradora de alta eficiencia para aire con partículas (HEPA, por sus siglas en inglés) para limpiar las superficies con polvo. No utilice una aspiradora doméstica típica o una aspiradora comercial (o de taller). Estas llevarán las cenizas o el polvo recolectados al aire. No utilice sopladores de hojas ni haga nada que arroje cenizas al aire.

**Alimentos y agua:** Lave las frutas y verduras provenientes de árboles o jardines en los que hayan caído cenizas. Evite llevar alimentos al lugar afectado o comer allí, a menos que los conserve en un recipiente sellado.

Lávese bien las manos antes de comer. Consulte a su proveedor de agua potable si el agua es segura para beber.

**Eliminación:** Las cenizas recolectadas se pueden tirar a la basura normal, pero se deben guardar en bolsas de plástico u otros recipientes para evitar que se remuevan. Si sospecha la presencia de residuos peligrosos, como asbesto, comuníquese con las autoridades locales de residuos peligrosos para averiguar cuál es la manera adecuada de deshacerse de ellos. Evite que las cenizas lleguen a los desagües del agua de lluvia.

#### Para obtener más información:

- Obtenga información sobre la calidad del aire: Esté al tanto de las noticias locales, consulte el sitio web [AirNow.gov](http://AirNow.gov) o el sitio web de la agencia de calidad del aire de su estado.
- Obtenga información sobre los purificadores de aire para la casa: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/guide-air-cleaners-home>
- Encuentre aparatos de purificación del aire certificados: <http://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certified.htm>
- Aprenda a utilizar una mascarilla respiratoria N95: [Languages/http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/ResourcesAndLinks/Documents/English/ENG\\_ProtectLungsSmoke7208color.pdf](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/ResourcesAndLinks/Documents/English/ENG_ProtectLungsSmoke7208color.pdf)
- Obtenga más información sobre el humo de los incendios forestales: *Wildfire Smoke, A Guide for Public Health Officials*: [https://www3.epa.gov/airnow/wildfire\\_may2016.pdf](https://www3.epa.gov/airnow/wildfire_may2016.pdf)
- Otras hojas informativas de la Guía de Incendios Forestales: <https://www.airnow.gov/wildfire-guide-factsheets/>

