

# Recomendaciones generales durante los incendios forestales

¡La mejor manera de proteger su salud es reducir su exposición al humo de los incendios forestales!

1

**Evite exponerse** al aire libre y al humo durante un incendio forestal.

2

**Limite al máximo las actividades** al aire libre y las actividades físicas.

3

**Suspenda las actividades** si experimenta síntomas como tos o dificultad para respirar.

4

**Utilice tapabocas N95** si debe salir al aire libre, para evitar exposición a partículas finas de humo. Son estas partículas finas las que representan el mayor riesgo para la salud.

5

Si no puede estar en un lugar con aire fresco y limpio, **beba mucha agua**, incluso si no tiene sed. Si está cerca porque no se puede alejar, tome duchas frías o utilice prendas húmedas para refrescar su cuerpo.

6

**Evacúe, si es necesario:** siga las instrucciones de las autoridades locales o de emergencia. Si le dicen que evacúe, hágalo inmediatamente.

7

**Cuide a las personas** que están bajo su cuidado o que viven cerca y que pueden ser más vulnerables al humo.

# Recomendaciones durante los incendios forestales

## Seguridad en las casas y trabajos

1

Permanezca en el interior y mantenga **ventanas y puertas cerradas**.

2

**Si se incrementa la temperatura**, utilice ventiladores o aire acondicionado. Si no los tiene, busque refrigeración local o espacio con aire limpio en su hogar.

3

**Utilice un purificador de aire** portátil en la habitación en la cual pasa más tiempo. Esto puede ayudar a disminuir las partículas finas del humo, que son las que más daño hacen.

4

**Si no puede mantener aire fresco** y limpio dentro de su casa o trabajo, busque lugares con su familia o amigos en los cuales pueda evitar el humo.

5

Siga las **indicaciones de las Autoridades Distritales y de Emergencias**. Haga caso a las indicaciones que estas expiden a través de sus canales de comunicación oficiales.

# Recomendaciones durante los incendios forestales



## ¡Signos de alerta!

**El humo de los incendios forestales incrementa la polución del aire. Este humo está compuesto de una mezcla de gases, partículas, agua y vapores. Las partículas finas (PM 2,5), invisibles son las que penetran en pulmones y torrente sanguíneo y constituyen el principal riesgo para la salud.**

### **Los síntomas más leves y comunes de la exposición al humo incluyen:**

- Dolor de cabeza.
- Tos leve.
- Congestión nasal.
- Producción de flema o expectoración.
- Irritación de ojos, nariz y garganta.

En general estos síntomas se controlan sin ser necesaria una búsqueda de ayuda médica.

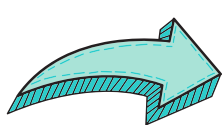
### **Síntomas mas graves incluyen:**

- Mareo.
- Dolor en el pecho.
- Tos severa.
- Dificultad para respirar.
- Sibilancias (respirar como con silbidos).
- Palpitaciones.

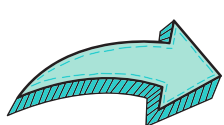
**¡Si tiene alguno de estos síntomas, busque atención médica urgente!**

# Recomendaciones durante los incendios forestales

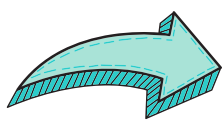
## ¡Cuide su salud mental!



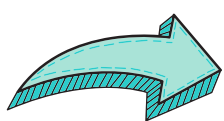
Durante un incendio forestal puede sentirse ansioso, estresado, con miedo o triste. **Recuerde respirar y mantener la calma.**



**Comer bien, dormir lo suficiente**, hacer ejercicio en su casa y permanecer en contacto con amigos puede ayudar.



Si **siente que la situación se sale de control** y que tiene problemas para afrontar los síntomas de estrés, ansiedad o depresión, **busque ayuda y orientación psicológica o médica.**



Recuerde, un incendio forestal puede durar varios días pero eventualmente terminará. **Una actitud positiva y el apoyo de personas cercanas, le ayudará a afrontarlo.**



# Recomendaciones durante los incendios forestales

## Limpieza de las cenizas

- 1** Utilice un tapabocas desechable ajustado (N95 o P-100).
- 2** Use gafas protectoras, guantes, camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos y medias para evitar el contacto con la piel.
- 3** Rocíe ligeramente con agua y luego barra suavemente con una escoba o un trapeador húmedo, lejos de los desagües.
- 4** Recoja las cenizas en una bolsa de plástico y deséchelas en la basura normal.
- 5** Lave los juguetes y peluches de los niños. También su auto si tiene.
- 6** Si tiene mascota, limpie las zonas en la cual duerme y se alimenta.