



Prepararse para hacer frente al humo de los incendios forestales

Nuestra región, y toda la costa oeste, atraviesa un aumento sin precedentes en la cantidad de incidentes con humo insalubre producto de incendios forestales, algo que no se ha visto en más de 100 años. Afortunadamente, hay medidas que usted y su familia pueden aplicar para aumentar su resiliencia contra los efectos nocivos de la contaminación por humo. El Distrito de Control de la Contaminación del Aire del Norte del Condado de Sonoma (NoSoCo Air) anima a los residentes del distrito a prepararse desde ya para las condiciones adversas de calidad del aire causadas por el humo de los incendios forestales.

NoSoCo Air hace todo lo posible por ayudarle al proporcionarle esta compilación de consejos, pero esto no sustituye las recomendaciones de su médico personal o las instrucciones de los funcionarios de salud ni de otros profesionales en la materia. La mejor protección contra el humo de los incendios forestales es permanecer en el interior el mayor tiempo posible cuando haya humo. *Para obtener más información sobre la calidad del aire y otras recomendaciones sobre actividades según el Índice de Calidad del Aire (AQI), visítenos en línea en www.NoSoCoAir.org/air-quality.

Consejos para ser resilientes frente al humo de los incendios forestales

- 1) La salud es lo primero.** Toda persona que presente síntomas graves debido al humo debe comunicarse con un profesional médico. Quienes padezcan una enfermedad respiratoria también deben consultar a su médico si están expuestas al humo.
 - Se recomienda a los padres de niños con enfermedades respiratorias u otros padecimientos preexistentes que elaboren un plan de respuesta con su médico y la escuela de sus hijos antes de que se produzca un incidente de humo.

- El humo y las cenizas de los incendios forestales contienen partículas pequeñísimas que dañan los pulmones y el corazón, y pueden provocar tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas y, en casos graves, mortalidad prematura. Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, los ancianos, los niños y las mujeres embarazadas son especialmente sensibles al humo.

2) Conozca la calidad del aire en su área. Verifique periódicamente el Índice de Calidad del Aire (AQI). El AQI es el índice de la EPA para informar sobre la calidad del aire, que se muestra con un código de colores que incluye descripciones de la calidad del aire.

- Tenga en cuenta que la calidad del aire puede cambiar rápidamente en diferentes momentos del día debido al cambio en la dirección del viento; por lo tanto, es importante vigilar el humo y revisar el AQI a lo largo del día en su zona para poder hacer planes al aire libre en función de esto.
- Para comprobar el AQI, NoSoCo Air recomienda www.AirNow.gov para conocer el AQI *regional* y un pronóstico fácil de leer en su teléfono inteligente. Para obtener más detalles sobre el AQI *local* de las condiciones en tiempo real con mediciones de monitores y sensores, visite el mapa de incendios y humo de AirNow en Fire.AirNow.gov.
 - Los organismos gubernamentales se encargan de los monitores y son los más precisos, pero debido a su alto costo, puede que no haya muchos cerca de usted.
 - Los sensores como PurpleAir los administran los ciudadanos y son indicadores económicos y menos precisos, pero útiles. Debido a su bajo costo, se han instalado muchos más de estos sensores.
- La precisión de los sensores PurpleAir aumenta considerablemente si se utiliza el factor de corrección de la EPA. El factor de corrección se aplica automáticamente en los sitios web de AirNow; para otros sitios web, como los de Purple Air, debe seleccionar el factor de corrección de la EPA en la leyenda del mapa o en los ajustes.
- La página de inicio del Distrito incluye una [gráfica de guía sobre actividades recomendadas](#) según el índice AQI.

- Recuerde: Si puede ver u oler humo, o si el Índice de Calidad del Aire (AQI) es 150 o superior, reduzca al mínimo las actividades al aire libre e intente permanecer en el interior.

Actualice el filtro de la unidad de calefacción y aire acondicionado de su casa.

- Si su residencia tiene un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) que expulsa aire por los conductos de ventilación, es probable que tenga un filtro de entrada de aire reemplazable.
- Actualice su filtro a un filtro MERV, con una clasificación de al menos 13, ya que estos pueden filtrar las partículas finas del humo de los incendios forestales presentes en el aire.
 - Consulte con su profesional de HVAC para saber qué clasificación de MERV admite su sistema HVAC para garantizar un funcionamiento adecuado.
 - Los filtros MERV 13 varían según el tamaño y su precio oscila entre \$20 y \$50.
- Es posible que tenga que hacer funcionar continuamente el ventilador de su sistema de climatización para que el aire de su hogar circule por el filtro.

3) Cree un “cuarto limpio” dentro de su casa.

- Elija una habitación lo bastante grande para que quepan todos los miembros de la familia y cómoda para pasar tiempo allí. Un dormitorio con cuarto de baño adjunto es una buena opción.
- Evite que el humo entre en esa habitación. Cierre las ventanas y puertas de la habitación, pero no haga nada que impida poder salir de la habitación. Si en el cuarto limpio hay un extractor o una campana extractora, utilícelo únicamente por períodos breves.
- Mantenga la habitación a una temperatura fresca. Haga funcionar ventiladores, aparatos de aire acondicionado de ventana o el aire acondicionado central. Si su sistema de climatización o unidad de aire acondicionado de ventana tiene una opción para tomar aire del exterior, desactívela o cierre la entrada.
- Filtre el aire de la habitación. Utilice un purificador de aire portátil del tamaño adecuado para la habitación. De ser posible, haga funcionar el purificador de aire continuamente.

4) Adquiera un purificador de aire portátil.

- Elija un purificador con filtro HEPA (siglas en inglés de filtro altamente eficiente para atrapar partículas) para reducir en un 90% las partículas en el interior. Estos filtros pueden adquirirse en ferreterías o tiendas en línea.
- Asegúrese de que el aparato no emita ozono: Busque en Internet una lista de opciones seguras: <https://www.arb.ca.gov/research/indoor/aircleaners/certified.htm>
- Los purificadores con filtro HEPA vienen en diversas marcas y modelos, adecuados para habitaciones de distintos tamaños. Adapte el purificador al tamaño de su habitación y considere adquirir una unidad ligeramente mayor si tiene techos altos.
- Utilice el purificador en una habitación donde pase mucho tiempo, como un dormitorio.
 - Los purificadores con filtro HEPA para un dormitorio de tamaño medio cuestan aproximadamente \$75.
- Compruebe las ventanas y puertas y asegúrese de que la habitación esté bien sellada para que no penetre el humo del exterior.

5) Considere la posibilidad de fabricar su propio purificador de aire.

- Montar un purificador de aire por cuenta propia es una opción menos costosa, ya que los materiales cuestan unos \$40. Se ha demostrado que esta opción reduce las partículas nocivas en interiores de forma similar a un purificador con filtro HEPA.
- Aquí le explicamos cómo hacerlo:
 - Utilice cinta adhesiva para fijar un filtro de aire de 20x20 con clasificación MERV, como el que utilizaría para su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado, a la **parte posterior** de un ventilador de caja de 20x20. Fijarlo a la parte posterior del ventilador crea un mejor sellado.
 - Utilice un filtro con una clasificación MERV de 13.
 - Verifique en el filtro la dirección del flujo de aire, marcada en el costado del filtro.
- Compruebe las ventanas y puertas y asegúrese de que la habitación esté bien sellada para que no penetre el humo del exterior.
- Sustituya el filtro con más frecuencia si se utiliza durante un incendio forestal.

- Cuando sea necesario, desmonte el ventilador de caja para limpiar la suciedad acumulada.
- Por seguridad, siga las siguientes precauciones:
 - No deje el dispositivo sin supervisión.
 - Apague el dispositivo mientras duerme.
 - Al modificar el ventilador de esta forma, debe utilizarlo como purificador de aire, no como ventilador para refrescar la casa.

6) Evite las actividades que generen humo u otras partículas en el interior, tales como:

- Fumar cigarrillos, pipas y puros.
- Utilizar estufas y hornos de gas, propano o leña.
- Rociar productos en aerosol.
- Freír o asar alimentos.
- Encender velas o incienso.
- Aspirar, a menos que utilice una aspiradora con filtro HEPA.

Limpie el polvo o friegue las superficies del cuarto limpio con un paño húmedo cuando sea necesario para evitar que las partículas depositadas vuelvan al aire.

7) Si no puede mantenerse fresco en la casa o es especialmente sensible al humo, puede que lo mejor sea buscar refugio en otro lugar. Tal vez pueda:

- Quedarse con amigos o familiares en un lugar que no esté afectado por el humo.
- Trasladarse a un refugio público donde haya aire más limpio.
- Visitar un edificio comercial con aire acondicionado y buena filtración de aire, como un centro comercial, para alejarse del humo.
- Reducir al mínimo el tiempo que conduce en auto. Si atraviesa zonas afectadas por el humo, asegúrese de que el sistema de ventilación de su vehículo esté configurado a recirculación.

8) Mascarillas y coberturas faciales

- **Humo de incendios forestales:** Las mascarillas N95 o P100 o los respiradores adaptados son eficaces contra el humo de los incendios forestales. Asegúrese de leer las recomendaciones del fabricante sobre cómo colocárselas, cambiarlas y usarlas.

- **Humo de incendios forestales y COVID-19:**
 - Las mascarillas N95 o los respiradores sin válvulas de exhalación son eficaces contra el COVID-19 y también contra el humo de los incendios forestales. Las válvulas de exhalación no son eficaces contra la propagación de COVID-19 porque las gotitas respiratorias pueden escapar a través de dichas válvulas.
 - Las mascarillas de tela y las quirúrgicas son eficaces para reducir la propagación de gotitas respiratorias, pero no para protegerle de las partículas de humo de los incendios forestales.

9) Empleadores

Las regulaciones de Cal-OSHA requieren que los empleadores protejan a los trabajadores del humo de incendios forestales si el AQI de PM-2.5 es 151 o más, mediante un cambio de ubicación al aire libre, traslado al interior de una estructura con aire filtrado, o la entrega de equipo de protección respiratoria. El empleador debe prever razonablemente que los empleados pueden estar expuestos al humo de incendios forestales al comprobar el AQI o medir los niveles de PM-2.5 en el lugar de trabajo.

Gráfico de AQI

AQI Basics for Ozone and Particle Pollution			
Daily AQI Color	Levels of Concern	Values of Index	Description of Air Quality
Green	Good	0 to 50	Air quality is satisfactory, and air pollution poses little or no risk.
Yellow	Moderate	51 to 100	Air quality is acceptable. However, there may be a risk for some people, particularly those who are unusually sensitive to air pollution.
Orange	Unhealthy for Sensitive Groups	101 to 150	Members of sensitive groups may experience health effects. The general public is less likely to be affected.
Red	Unhealthy	151 to 200	Some members of the general public may experience health effects; members of sensitive groups may experience more serious health effects.
Purple	Very Unhealthy	201 to 300	Health alert: The risk of health effects is increased for everyone.
Maroon	Hazardous	301 and higher	Health warning of emergency conditions: everyone is more likely to be affected.

Fuente: US EPA

Clean Air. **Good Living.**

