

# Humo de incendios forestales y máscaras

El humo de incendios forestales puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar tos o tos con silbido y puede dificultar la respiración. Si usted tiene asma u otra enfermedad pulmonar o enfermedad del corazón, el inhalar humo de incendios forestales puede ser especialmente dañino.

Si no puede abandonar el área afectada con humo, la mejor manera de proteger sus pulmones del humo de incendios forestales es permanecer adentro y reducir la actividad física. El uso de una mascarilla especial llamada “respirador de partículas” también puede ayudar a proteger sus pulmones del humo de incendios forestales. Estas mascarillas deben ser utilizadas principalmente por personas que tienen que ir afuera.

## ¿Me protegerá una mascarilla del humo de incendios forestales?

Las mascarillas de respirador etiquetadas N95 o N100 proporcionan cierta protección – filtran las partículas finas, pero no los gases peligrosos (como el monóxido de carbono, el formaldehído y la acroleína). Este tipo de mascarilla puede encontrarse en muchas ferreterías y farmacias. Su agencia local de salud también puede tener estas mascarillas.

- Elija una mascarilla N95 o N100 que tenga dos correas alrededor de la cabeza. No elija una mascarilla antipolvo de papel con solo una correa o una mascarilla quirúrgica que se ajuste alrededor de las orejas ya que estas no protegen contra las partículas finas del humo.
- Elija un tamaño que se ajuste bien sobre su nariz y debajo de su barbilla. Debe sellar firmemente a su cara. Estas mascarillas no vienen en tamaños que se adaptan a los niños pequeños.
- No use pañuelos o toallas (húmedas o secas) o pañuelo de papel sobre la boca o nariz. Estos pueden aliviar la sequedad, pero no protegerán sus pulmones del humo de incendios forestales.

Cualquier persona con enfermedad pulmonar o cardíaca o que esta crónicamente enferma debe consultar con su médico antes de usar cualquier mascarilla. Usar mascarillas de respirador contra partículas puede dificultar la respiración, lo que puede empeorar las condiciones médicas existentes. El esfuerzo adicional que necesita para respirar a través de una mascarilla de respiración puede hacer que sea incomodo de usar por mucho tiempo. Estas mascarillas deben ser utilizadas principalmente por personas que tienen que ir afuera.

Las mascarillas de respirador contra partículas no deben usarse en niños pequeños ya que no se sellan lo suficientemente bien como para proporcionar protección. Tampoco se sellan bien en personas con barba.

## ¿Cómo uso mi mascarilla de respirador?

- Coloque la mascarilla sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa colocada debajo de las orejas y la otra por arriba. Ajuste la mascarilla para que el aire no atraviese los bordes.
- Pellizque la parte metálica de la mascarilla fuerte sobre la parte superior de la nariz.
- La mascarilla se adapta mejor a la piel afeitada y limpia.
- Tire la mascarilla cuando la respiración a través de ella se vuelva difícil, si se daña o si el interior se ensucia. Use una mascarilla nueva cada día si es posible.
- Es más difícil respirar a través de una mascarilla, así que tome descansos a menudo si trabaja afuera. Si se siente mareado o con náuseas, vaya a un área con menos humo, quítese la mascarilla y busque ayuda médica si no se siente mejor.



Respiradores N95 pueden ayudar a proteger los pulmones del humo. Las correas deben ir por encima y debajo de las orejas.



Una mascarilla de papel con una sola correa NO va a proteger sus pulmones del humo.



Una mascarilla quirúrgica NO va a proteger sus pulmones del humo