

# Preparación para incendios forestales durante la pandemia de COVID-19



**El humo de los incendios forestales puede irritar sus pulmones, causar inflamación, afectar su sistema inmunológico y hacerlo más propenso a infecciones pulmonares, incluido el SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19.**

Debido a la pandemia de COVID-19, prepararse y responder a los incendios forestales será diferente este año. Sepa cómo el humo de los incendios forestales puede afectarlo a usted y a sus seres queridos durante la pandemia de COVID-19 y qué puede hacer para protegerse.

Utilice los siguientes ocho (8) puntos clave para prepararse para los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.

**Para navegar este documento, haga clic en los enlaces en la siguiente página para obtener más información y orientación. Haga clic en el foco de cada página para volver al menú principal.**

# 8 acciones que puede tomar

## para prepararse y responder a una emergencia de incendio forestal

- 1. Prepárate.
- 2. Tome medidas para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.
- 3. Cree un espacio de aire más limpio en casa para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.
- 4. Conozca la diferencia entre los síntomas de la exposición al humo y el COVID-19.
- 5. Sepa si está en riesgo de humo de incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.
- 6. Sepa qué hacer si debe evacuar.
- 7. Recordatorios importantes.
- 8. Manténgase informado - Aprenda dónde encontrar información local sobre la calidad del aire, incendios forestales y COVID-19.

\* Recordatorio: Para navegar este documento, haga clic en los enlaces para obtener más información y orientación. Haga clic en el foco de cada página para volver al menú principal.

# Prepárate

- Prepárese para la temporada de humo de incendios forestales como lo haría durante cada verano.
- Hable con un proveedor de atención médica. Planifique cómo se protegerá contra el humo de los incendios forestales.
- Guarde un suministro de 7 a 10 días de medicamentos recetados en un recipiente impermeable a prueba de niños para llevarlo con usted si debe evacuar.
- Considere desarrollar un plan familiar para casos de desastre.



# Tome medidas para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19

- Reduzca su exposición al humo de los incendios forestales.
- Limite el ejercicio al aire libre cuando esté lleno de humo o elija actividades de menor intensidad para reducir su exposición al humo.
- Tenga en cuenta que aunque existen medidas de distanciamiento social, encontrar áreas con aire más limpio puede ser más difícil si las instalaciones públicas como bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales están cerradas o tienen una capacidad limitada.



# Cree un espacio de aire más limpio

en casa para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19

- Use un filtro de aire portátil en una o más habitaciones. Los filtros de aire portátiles funcionan mejor cuando funcionan continuamente con las puertas y ventanas cerradas.
- Durante los períodos de calor extremo, preste atención a los pronósticos de temperatura y manténgase informado sobre cómo [protegerse](#) en el calor.
- Si puede, use acondicionadores de aire, bombas de calor, ventiladores y persianas para mantener su espacio de aire más limpio cómodamente fresco en los días calurosos.
- Si tiene un sistema de aire forzado, hable con un profesional de HVAC calificado sobre los diferentes filtros (HEPA o MERV-13 o superior) y configuraciones ("Recirculación" y "Encendido" en lugar de "Auto") que puede usar para reducir el humo en áreas interiores.
- Evite las actividades que generen más contaminación del aire en áreas bajo techo y el exterior, como freír alimentos, barrer, usar la aspiradora y usar electrodomésticos de gas.



# Conozca la diferencia

## entre los síntomas de la exposición al humo y el COVID-19

- Algunos síntomas, como tos seca, dolor de garganta y dificultad para respirar, pueden ser causados tanto por la exposición al humo de los incendios forestales como por el COVID-19.
- Los síntomas como **fiebre** o **escalofríos, dolores musculares o corporales** y **diarrea** no están relacionados con la exposición al humo. Infórmese sobre los [síntomas del COVID-19](#). El [auto-verificador de los CDC de COVID-19](#) puede ayudarlo a determinar si necesita más evaluaciones o pruebas para COVID-19.
- Si tiene preguntas después de usar el [auto-verificador de los CDC de COVID-19](#), comuníquese con su proveedor de atención médica.

Si tiene [síntomas graves](#), como dificultad para respirar o dolor en el pecho, llame inmediatamente al 9-1-1 o vaya al hospital más cercano.



# Sepa si está en riesgo de humo de incendios forestales durante la pandemia de COVID-19

Algunas personas corren más riesgo de sufrir efectos dañinos de su salud por el humo de los incendios forestales que otras. Aquellos con mayor riesgo incluyen:

- Niños menores de 18 años
- Adultos de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Personas con problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas o pulmonares, asma y diabetes.
- Trabajadores al aire libre
- Personas que tienen un nivel socioeconómico más bajo, incluidas las personas sin hogar o aquellas que tienen acceso limitado a la atención médica
- Personas inmunodeprimidas o que toman medicamentos que inhiben el sistema inmunológico.



# Sepa qué hacer si debe evacuar

- Preste atención a la guía local sobre planes actualizados para evacuaciones y refugios, incluyendo refugios para sus mascotas.
- Si usted decide evacuar o si las autoridades estatales o locales le pidan que lo haga, evacue de manera segura.
- Si van a ver a sus vecinos y amigos antes de evacuar, asegúrese de seguir las recomendaciones de distanciamiento social (mantener al menos 6 pies de distancia).
- Si necesita ir a un refugio para desastres, siga las recomendaciones de los CDC para mantenerse seguro y saludable en un refugio público para desastres durante la pandemia de COVID-19 y continúe siguiendo los protocolos de COVID-19 (lávese las manos, use su cubrebocas, observe su distancia).



# Recordatorios importantes

**Las mascarillas no lo protegerán del humo de los incendios forestales.**

Las mascarillas que se utilizan para frenar la propagación del COVID-19 ofrecen poca protección contra el humo de los incendios forestales. No atrapan partículas pequeñas y dañinas en el humo que pueden dañar su salud. Aunque los respiradores N95 brindan protección contra el humo de los incendios forestales, es posible que escaseen ya que los trabajadores de atención médica los usan durante la pandemia. Tenga en cuenta que las máscaras N95 no son apropiadas para su uso en niños.

**Las personas con COVID-19 corren un mayor riesgo de efectos del humo de incendios forestales durante la pandemia.**

Las personas que actualmente tienen o se están recuperando de COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de sufrir efectos en la salud por la exposición al humo de los incendios forestales debido a la función cardíaca y / o pulmonar comprometida relacionada con COVID-19.



# Manténgase informado

- Aprenda dónde encontrar información local sobre la calidad del aire, incendios forestales y COVID-19.
- Utilice el [Índice de calidad del aire](#) (AQI) para verificar la calidad del aire en su área.
- Más recursos de los CDC: [https://www.cdc.gov/es/disasters/covid-19/es-wildfire\\_smoke\\_covid-19.html](https://www.cdc.gov/es/disasters/covid-19/es-wildfire_smoke_covid-19.html)
- Local Resources:
  - **Información sobre COVID-19:** [Countyofnapa.org/coronavirus](https://www.countyofnapa.org/coronavirus)
  - **Recursos y apoyo:** [Readynapacounty.org](https://www.readynapacounty.org)
  - **Línea de información del Condado:** 707-253-4540
  - **Línea de información de CALFIRE :** 707-967-4207
  - **Alertas de emergencia de Nixle:** Mande un texto con su código postal al 888-777
  - **Alertas del clima:** [flexalert.org](https://www.flexalert.org)

Adaptado de la guía de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC):  
[https://www.cdc.gov/es/disasters/covid-19/es-wildfire\\_smoke\\_covid-19.html](https://www.cdc.gov/es/disasters/covid-19/es-wildfire_smoke_covid-19.html). Actualizado 19 de agosto de 2020.

