

## Reduzca la exposición a cenizas al regresar a casa después de un incendio



Si usted vive cerca de casas que se incendiaron, debe saber que existen posibles peligros para su salud, incluso si su casa no se dañó por el fuego. Las cenizas y los escombros de las estructuras quemadas pueden soplar a los interiores y a zonas no afectadas por los incendios. La ceniza contiene sustancias tóxicas que pueden irritar la piel, los ojos, la nariz y la garganta. Respirar ceniza no es bueno para la salud y puede desencadenar ataques de asma.

### Siga estos sencillos consejos para reducir su exposición a cenizas y proteger su salud:



#### Mantenga la ceniza lejos

- No permita que los niños jueguen en la ceniza y lave sus juguetes antes de que los niños jueguen con ellos.
- Para evitar la irritación, lave inmediatamente cualquier parte de su cuerpo que toque la ceniza. La mejor protección para los niños es mantenerlos dentro de la casa para reducir su exposición hasta que se haya eliminado la ceniza.
- Lave bien las frutas y verduras de su jardín antes de comerlas.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa o use "tapetes pegajosos" en las entradas y puertas para quitar el polvo y las cenizas de sus zapatos. Los tapetes pegajosos se venden en ferreterías.
- Mantenga las mascotas fuera de las áreas donde haya ceniza y bañe a las mascotas que hayan estado expuestas a cenizas.



#### Mantenga su ambiente interior limpio

- Limpie frecuentemente las superficies interiores con un trapeador húmedo para reducir la exposición a cenizas en el interior.
- Utilice solamente aspiradoras con filtro de partículas de gran eficiencia (filtro HEPA, por sus siglas en inglés). Las aspiradoras para talleres y otras aspiradoras comunes no filtran partículas pequeñas, sino que pueden volver a poner las partículas en el aire donde pueden ser inhaladas.



#### Cuando trabaje afuera, use ropa protectora y un respirador

- No utilice sopladores de hojas, ni realice actividades que pongan las cenizas en el aire.
- Use guantes, camisas de manga larga, pantalones largos, calcetines y zapatos, para evitar el contacto de cenizas y otros escombros con la piel.
- Coloque los escombros y las cenizas en bolsas dobles de plástico o en otros recipientes. Asegúrese de cerrar bien todas las bolsas o recipientes para evitar que las cenizas floten otra vez en el ambiente a causa del viento o la lluvia.
- Use una máscara respiratoria de ajuste hermético clasificada como N-95 o P-100 para evitar inhalar las partículas de ceniza o de humo. Los respiradores N-95 se ajustan bien cuando no están en contacto con el vello facial; la tensión de la correa es adecuada, no demasiado apretada y las máscaras se ajustan bien al puente de la nariz. Un sello hermético no sería posible para la mayoría de los niños, incluso con un modelo pequeño de tamaño adulto. Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares deben consultar a su médico antes de usar un respirador durante la limpieza después del incendio.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) es la única agencia que certifica los respiradores para determinar que protegen adecuadamente a las personas. Busque la aprobación NIOSH en el empaque o en la etiqueta.

