

Proteja Sus Pulmones del Humo de Incendios Forestales



Los respiradores N95 pueden ayudar a proteger sus pulmones del humo de incendios forestales. Las correas deben ir arriba y abajo de las orejas.

El humo de los incendios forestales puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Puede hacer que tosa y jadee, y puede dificultar la respiración. Si tienes asma u otra enfermedad pulmonar o enfermedad cardíaca, inhalar humo de incendios forestales puede ser especialmente dañino.

Si no puede **abandonar** el área con humo, las buenas maneras de proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales incluyen permanecer en el interior y reducir la actividad física. El uso de una máscara especial llamada "respirador de partículas" también puede ayudar a proteger sus pulmones del humo de incendios forestales.

Cómo elegir la máscara correcta para proteger tus pulmones

- Elija una máscara llamada "**respirador de partículas**" que tenga la palabra "**NIOSH**" y "**N95**" o "**P100**" impreso en ella. Estos se venden en muchas ferreterías y tiendas de reparación de electrodomésticos y farmacias.
- Elija una máscara que tenga **dos correas** alrededor de su cabeza. **NO** elija una máscara con una sola correa o con correas que simplemente se enganchen sobre las orejas.
- Elija un tamaño que se ajuste a su nariz y debajo de su barbilla. Debe sellar firmemente a su cara. Estas máscaras no vienen en tamaños que se adaptan a los niños pequeños.
- No use pañuelos (mojados o secos), papel o máscaras quirúrgicas, o pañuelos colocados sobre la boca y la nariz. Estos no protegerán sus pulmones del humo de incendios forestales.



Una máscara de papel de una correa NO protegerá sus pulmones del humo de incendios forestales.

Cómo usar una máscara

- Coloque la máscara sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa debajo de las orejas y una correa arriba.
- Pellizque la parte metálica de la máscara con fuerza sobre la parte superior de la nariz.
- La máscara se adapta mejor a la piel afeitada y limpia.
- Tire la máscara cuando sea más difícil respirar, o si el interior se ensucia. Use una nueva máscara todos los días si puede.
- Es más difícil respirar a través de una máscara, por lo que toma descansos a menudo si trabaja afuera.
- Si se siente mareado o con náuseas, vaya a un área menos humeante, quítese la máscara y busque ayuda médica.
- Si tiene un problema cardíaco o pulmonar, pregúntele a su médico antes de usar una máscara.



Una máscara quirúrgica NO protegerá sus pulmones del humo de incendios forestales.

Para obtener más información sobre cómo protegerse del humo de incendios forestales, llame a su departamento de salud local