

# Plan de Acción ante el Humo de los Incendios Forestales

Para los niños con asma



## 1 PREPARACIÓN

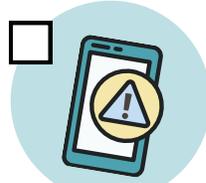
Antes de la temporada de incendios forestales...



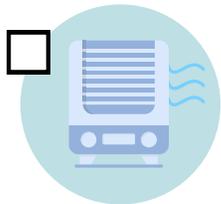
Completaré mi **plan de acción** (a continuación)



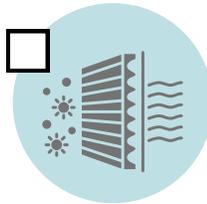
Averiguaré la talla de **mascarilla N95** para mis hijos (de 7+ años)



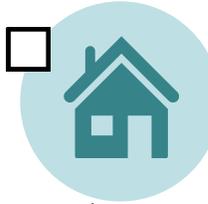
Programaré **alertas** sobre la calidad del aire



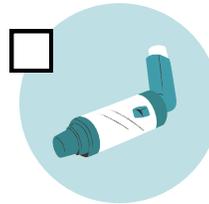
Instalaré un **ventilador o un purificador** de aire HEPA



**Reemplazaré** mis filtros de aire viejos/sucios



Acondicionaré en casa un **"cuarto de aire limpio"**



Actualizaré el **plan de acción de asma** para mi hijo/a con nuestro proveedor médico

**Compraré y surtiré estos materiales:**

- Filtros para el sistema HVAC, purificador de aire HEPA o de caja del ventilador
- Mascarillas N95
- Medicación de asma

## 2 PLAN DE ACCIÓN

Durante la temporada de incendios forestales ...

- Revisaré el índice de calidad del aire (AQI) y el pronóstico de tiempo diariamente con:

\_\_\_\_\_ (aplicación, sitio web, estación de radio)



espanol.airnow.gov

- Usaré mi pronóstico de calidad de aire para planear nuestras actividades.
- Usaré la tabla en la página al reverso para decidir cuándo:
  - Limitar nuestras actividades al aire libre
  - Usar mascarillas N95 cuando vamos a estar al aire libre (para niños 7+)
- En días con mucho humo, para reducir nuestra exposición al humo bajo techo:
  - Encenderé nuestro sistema HVAC, purificador de aire HEPA o filtro de la caja del ventilador
  - Cerraré nuestras ventanas/puertas/ducto de chimenea
  - Evitaré todo lo que empeore la calidad del aire en nuestra casa
  - Usaré nuestra habitación de aire limpio
  - Consideraré ir a otro lugar con aire limpio
  - Pondré el aire acondicionado del carro en la posición de "circulación"

- Elegiré una actividad bajo techo para "días con mucho humo" cuando no podamos salir

- Contactaré a nuestro proveedor de salud en caso de presentar síntomas, según nuestro plan de acción de asma (llamar al 911 en caso de emergencias):

Nombre: \_\_\_\_\_ Consultorio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Actividades bajo techo para días con mucho humo

- 1.
- 2.
- 3.

"Lugares de aire limpio" fuera de mi hogar

- 1.
- 2.
- 3.

Evacue la zona INMEDIATAMENTE si así lo recomiendan las autoridades. Si su familia está atrapada, LLAME AL 911.



# Recomendaciones de Actividades

<b>Publico general</b> <small>ESCRIBIR NOMBRES ACÁ</small>	 <b>AQI</b> <small>Índice de la calidad del aire</small>	<b>Personas sensibles</b> <small>ESCRIBIR NOMBRES ACÁ</small>
<b>No se necesitan cambios</b> 	<b>0-50</b> <b>Bueno</b>	<b>No se necesitan cambios</b> 
<b>No se necesitan cambios</b> 	<b>51-100</b> <b>Moderado</b>	<b>Leve riesgo para la salud</b> Considere reducir el esfuerzo excesivo prolongado al aire libre. Reduzca su actividad si tiene síntomas.*
<b>Leve riesgo para la salud</b> No se necesitan cambios, pero debe reducir su actividad al aire libre si tiene síntomas.* 	<b>101-150</b> <b>Insalubre para grupos sensibles</b>	<b>Moderado riesgo para la salud</b> Reducir esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte. Pase menos tiempo al aire libre, haga más pausas, haga actividades menos intensas, y vaya al interior si tiene síntomas.* 
<b>Moderado riesgo para la salud</b>  Reducir esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o duro. Haga más pausas.	<b>151-200</b> <b>Insalubre</b>	<b>Grave riesgo para la salud</b>   Evite esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte (la actividad ligera y breve podría estar bien). Use mascarillas N95 al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o reprogramelas para otro momento en que la calidad del aire sea mejor.
<b>Grave riesgo para la salud</b>   Evite esfuerzo excesivo al aire libre prolongado o fuerte. Use mascarillas N95 al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o reprogramelas para otro momento en que la calidad del aire sea mejor.	<b>201-300</b> <b>Muy insalubre</b>	<b>Condiciones peligrosas</b>   Evite toda actividad al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre. Lleve las actividades al aire libre al interior o re programe para un momento en que la calidad del aire sea mejor.
<b>Condiciones peligrosas</b>   Evite ir al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre.	<b>301+</b> <b>Peligroso</b>	<b>Condiciones peligrosas</b>   Evite ir al aire libre. Use mascarillas N95 si debe estar al aire libre. Mantenga bajos los niveles de actividad al interior.

## CLAVE:

-  Se permite la actividad al aire libre.
-  Reduzca la actividad al aire libre (ver texto para más detalles).
-  Use una mascarilla N95 al aire libre (para niños 7+ y adultos).
-  Permanezca adentro.

## \*¿Cuáles son los síntomas de la exposición al humo?

- Tos
- Flema
- Irritación de ojos y garganta
- Ataques de asma (pueden incluir tos persistente, sensación de aprieto en el pecho, sibilancias (respiraciones ruidosas) y dificultad para respirar)
- Dolor de cabeza



## Para más información:

<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/wildfires-and-childrens-health/incendios-forestales/>

