



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



AVISO DE SALUD PÚBLICA: Datos sobre la protección con máscara

October 13, 2017

Grant Nash Colfax, MD
DIRECTOR

Matthew Willis, MD, MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

Lisa M. Santora, MD, MPH
DEPUTY PUBLIC HEALTH OFFICER

3240 Kerner Boulevard
San Rafael, CA 94901
415 473 4163 T
415 473 2326 F
415 473 3232 TTY
www.marincounty.org/hhs

Incendios en el norte de California afectan la calidad del aire en Marin:
Los incendios en el norte de California están afectando la calidad del aire en toda la región. La mejor manera de protegerse contra los efectos adversos para de la salud del humo de los incendios descontrolados es limitar su exposición.

¿Me protegerá una máscara facial contra el humo de los incendios?

- Los siguientes no protegen sus pulmones del humo de los incendios:
 - Los pañuelos o toallas (húmedos o secos) o pañuelos desechables colocados sobre la boca y la nariz: estos podrían aliviar la sequedad pero no protegerán sus pulmones del humo de los incendios.
 - Una máscara antipolvo de papel de una sola cinta o una máscara quirúrgica con cintas que se pasan por atrás de las orejas: éstas no protegen contra las partículas finas en el humo
- Para aquellos que no puedan evitar actividades prolongadas al aire libre las máscaras "respiradoras para partículas" (máscaras respiratorias) etiquetadas como N95 o N100 pueden brindar **cierta protección**: filtran las partículas finas pero no los gases peligrosos
 - Las máscaras respiratorias no sellan bien en personas con vello facial o barba
 - Las personas con afecciones respiratorias deben consultar a su médico antes de usar una máscara - las máscaras pueden limitar el flujo de aire y dificultar la respiración.
 - **Las máscaras respiratorias no deben usarse en niños pequeños:** no sellan lo suficientemente bien como para ofrecer protección

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Limitar la exposición al humo de incendios descontrolados permaneciendo en el interior es el objetivo principal. Dependiendo de su situación, una combinación de las siguientes estrategias puede funcionar mejor y darle la mejor protección contra el humo de los incendios.

- Mantener el aire interior lo más limpio posible. Mantener cerradas las ventanas y las puertas.
- Usar un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) para reducir la contaminación del aire en el interior.
- Evitar fumar tabaco, usar chimeneas o estufas que queman leña, prender velas o incienso, o utilizar aspiradora.

- Minimizar la cantidad de tiempo que pasa al aire libre tanto como sea posible. Evitar actividades vigorosas al aire libre.
- Beber abundante agua
- Escuche a su cuerpo y comuníquese con su profesional de la salud o llame al 911 si tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho, fatiga severa, mareos o empeoramiento del asma o enfermedad respiratoria crónica
- Para aquellos que deseen usar una máscara N-95, éstas tal vez se puedan conseguir en ferreterías o en tiendas en línea

Como siempre, si usted o alguien que usted conoce tiene una emergencia, llame al 9-1-1.

Siga a @MarinHHS o MarinHHS.org para las últimas noticias

Para obtener información actualizada sobre incendios en California, consulte: <http://www.calfire.ca.gov/>

Para obtener información actualizada sobre la calidad del aire en el Área de la Bahía, consulte: <http://www.baaqmd.gov/>