



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
**SERVICIOS SOCIALES**

Promoviendo y protegiendo la salud, el bienestar, y la autosuficiencia y seguridad de todos en el Condado de Marin



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](http://www.marincounty.org/hhs)

## AVISO DE SALUD PÚBLICA: Realidad de la Protección con Máscaras

13 de noviembre de 2018

### **Incendios en el Norte de California Afectan la Calidad del Aire en Marin**

Los incendios en el Condado de Butte están causando un impacto en la calidad del aire en toda la región. El Aviso de Salud Pública emitido el 9 de noviembre se encuentra aún en vigor. Este comunicado ofrece información adicional sobre la protección personal.

La mejor forma de protegerse es limitar exponerse al aire libre por el humo del incendio forestal.

### **¿Me protegerá una máscara del humo del incendio forestal?**

Los siguientes *no* le protegerán los pulmones del humo del incendio:

- Bandanas o toallas (húmedas o secas) o pañuelos de papel sobre la boca y nariz
- “Máscaras de polvo” de papel o máscaras quirúrgicas que se enganchan de las orejas

Para aquellos que no puedan evitar las actividades prolongadas al aire libre, las “máscaras respiratorias” clasificadas N95 o N100 pueden proporcionar cierta protección.

- Los individuos con condiciones respiratorias deben consultar con su médico antes de usar alguna máscara— las mismas pueden limitar el flujo de aire y dificultar la respiración.
- Las máscaras respiratorias no efectúan un sellado perfecto en personas con vello facial o barbas.
- Las máscaras respiratorias están dimensionadas para adultos y no proporcionan protección para niños.
- Las máscaras respiratorias filtran partículas finas, pero no gases en el humo de incendio forestal.
- Los respiradores se venden en muchas farmacias, ferreterías, y tiendas de reparaciones hogareñas.
- Los empleadores de trabajadores al aire libre deben ofrecerles máscaras respiradoras a sus empleados que no puedan ser colocados en tareas dentro de las instalaciones.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

El limitar exponerse al humo de incendio forestal es el objetivo primordial. Dependiendo de su situación, una combinación de estas estrategias puede ofrecer la mayor protección.

- Minimice la cantidad de tiempo que pase afuera.
- Evite rigurosas actividades en exteriores. Cuando la calidad del aire no sea saludable, cancele o re programe prácticas y juegos deportivos.
- Mantenga el aire interior lo más limpio posible. Si hay disponibilidad de aire acondicionado, ajústelo para que recicle el aire interior. En lo posible mantenga cerradas las puertas y ventanas.
- Los filtros de alta eficiencia de partículas (HEPA) pueden reducir la contaminación del aire interior.
- Evite fumar, usar cigarrillos electrónicos, estufas de leña o chimeneas, velas, incienso o usar la aspiradora.
- Beba suficiente agua y mantenga una adecuada hidratación.
- Los individuos con asma, deben seguir un plan de acción en caso de asma y mantener a la mano sus medicinas de alivio inmediato.
- Las personas con condiciones crónicas de respiración se encuentran en mayor riesgo y deben considerar abandonar el área hasta que regrese el aire saludable.
- Preste atención a su cuerpo y contacte a su proveedor de salud o llame al 911 si le cuesta respirar, si tiene dolor en el pecho, fatiga severa, mareo, o si empeora su asma o enfermedad de respiración crónica.

Puede también seguir los sitios web @MarinHHS o MarinHHS.org para actualizarse con las noticias.

Para información actualizada sobre los incendios en California visite:

<http://www.calfire.ca.gov/>

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