

QUÉ HACER DURANTE UN INCENDIO FORESTAL

Este folleto fue producido por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, la Oficina de Salud Ambiental

Los desastres naturales como los incendios forestales pueden ser momentos estresantes y caóticos, teniendo una lista de cosas necesarias o un plan puede aliviar algunas de las presiones y le permiten concentrarse en la protección de la salud y seguridad de usted y de su hogar. Este folleto proporciona información que puede utilizar en la organización del plan de su familia.

Recuerde que no está solo cuando ocurre un desastre. Sus vecinos, su comunidad, la estación de bomberos locales, su condado y las agencias del Estado de Arizona están disponibles para darle ayuda y comodidad en la mejor de sus capacidades.

EVACUACIÓN DE SUS MASCOTAS

Tan pronto como escuche que puede tener que evacuar, traslade a los animales más grandes a un lugar seguro, encierre mascotas en la casa, y tenga correas, transportadores, remolques y medicamentos listos. Evacúe a sus mascotas con usted. Si se dirige a un hotel, llame con anticipación y pregunte si pueden cancelar sus pólizas de “no permitir mascotas”.

Si no puede mantener a sus mascotas con usted y necesita encontrar alojamiento temporal para sus mascotas, comuníquese con el departamento de salud de su condado o sociedad humanitaria de mascotas local.

AMBIENTES POBLADOS DE GENTE Y SU SALUD

Minimice la propagación de la enfermedades

- ___ Lávese las manos y use desinfectante de manos con frecuencia
- ___ Cubra su boca al toser y estornudar
- ___ Use zapatos de suela dura para evitar heridas e infecciones
- ___ **NO comparta cosas como comida, bebidas, utensilios, y almohadas incluso con los miembros de la familia**

Mantener buena salud en general

- ___ Beba y cocine con agua embotellada hasta que oficiales hayan determinado que el agua del grifo es segura para su uso
- ___ Manténgase activo y hablen entre ustedes mismos sobre su experiencias
- ___ Siga los avisos de los oficiales de salud

Visibilidad en millas	PM _{2.5} o PM ₁₀ µg/m ³ , 1 a 3hr promedio	Categoría de Salud (IQA)	Declaraciones de Precaución
10+	0-38	Buena (0-50)	Ninguno
5-10	39-88	Moderada (51-100)	Personas sensibles deben considerar reducir el esfuerzo prolongado o intenso.
3-5	89-138	Dañino Para personas sensibles (101-150)	Personas con enfermedades de corazón o pulmón, adultos mayores, y niños deberían reducir el esfuerzo prolongado o intenso.
1.5-3	139-350	Dañino (151-200)	Personas con enfermedades de corazón o pulmón, adultos mayores, y niños deberían evitar esfuerzo prolongado o intenso. Todos los demás debería reducir el esfuerzo prolongado o intenso.
1-1.5	351-526	Altamente Dañino (201-300)	Personas con enfermedades de corazón o pulmón, adultos mayores, y niños deberían evitar toda actividad física al aire libre. Todos los demás debería evitar esfuerzo prolongado o intenso.
1 o menos	526+	Peligroso (≥300)	Todos deberían evitar toda actividad física al aire libre; Personas con enfermedades de corazón o pulmón, adultos mayores, y niños deberían permanecer en el interior y mantener niveles bajos de actividad.

Para obtener información adicional, visite <http://ein.az.gov> o pongase en contacto con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, la Oficina de Salud Ambiental
Teléfono: (602) 364-3118
Web: www.azdhs.gov

QUÉ HACER DURANTE UN INCENDIO

HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y SU SALUD

El humo de los incendios forestales es una mezcla de partículas pequeñas, gases y vapor de agua. La mayor preocupación para su salud es por las partículas pequeñas. El diámetro promedio del cabello humano es 30 veces mayor que las partículas pequeñas.

Estas partículas pequeñas pueden causar ardor en los ojos, secreción nasal, picazón en la garganta, dolores de cabeza y enfermedades (es decir, bronquitis). También pueden empeorar las enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas (es decir, asma).

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER LA SALUD DE MI FAMILIA?

Ponga atención a los informes locales de calidad del aire. Manténgase alerta con las noticias o advertencias de salud relacionadas con el humo.

Utilice guías de visibilidad. Consulte la tabla de este folleto para obtener una guía sobre las condiciones de calidad del aire y sus categorías de salud.

Use su sentido común. Si se ve ahumado afuera, limite las actividades al aire libre.

Si se le recomienda permanecer en el interior, mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Haga funcionar su aire acondicionado con la toma de aire cerrada y un filtro limpio. Se deben utilizar aparatos con filtros que sean al menos de mediana o alta eficiencia. No utilice aparatos que generen ozono, que contaminan aún más.

No añadir a la contaminación del aire interior. No use nada que queme, ni siquiera velas. No use la aspiradora ni fume.

¡Las mascarillas antipolvo no son suficientes! Las mascarillas comunes no protegerán sus pulmones de partículas pequeñas en el humo. Las mascarillas HEPA pueden filtrar las partículas pequeñas, pero no son adecuadas para personas con enfermedades pulmonares. Las personas con enfermedades pulmonares deben seguir su plan de manejo respiratorio. Llame a un médico si los síntomas empeoran.

¡MANTÉNGASE ALERTA!

Manténgase atento a sus estaciones de radio y televisión locales para obtener información actualizada. Habrá transmisiones de 30 segundos por parte de los funcionarios de emergencia a través del Sistema de Alerta de Emergencia.

SI EL FUEGO ESTÁ CERCA Y SE QUEDA EN SU HOGAR O EN EL LUGAR DONDE ESTÁ

Acciones para ayudar a disminuir el impacto de un incendio

PROVISIONES DE COMIDA

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Galletas | <input type="checkbox"/> Alimentos enlatados/ jugos |
| <input type="checkbox"/> Fruta seca | <input type="checkbox"/> Agua embotellada |
| <input type="checkbox"/> Cereales secos/granola | <input type="checkbox"/> Comida para bebés en frasco/fórmula |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní o nueces | <input type="checkbox"/> Comida para mascotas |
| <input type="checkbox"/> Barras de proteínas/ frutas | <input type="checkbox"/> Vitaminas |
| | <input type="checkbox"/> Leche no pasteurizada |

SEGURIDAD ALIMENTARIA

En caso de pérdida de electricidad

- ___ Los alimentos congelados se pueden usar durante 24 horas, posiblemente hasta 72 horas
- ___ Los alimentos refrigerados solo se pueden usar por 4 horas

PROVISIONES MÉDICAS Y DE SALUD

- ___ Provisiones médicas como vendajes o un termómetro
- ___ Medicamentos (prescritos y sin receta)
- ___ Medicamento para mascotas
- ___ Jabón y desinfectante de manos a base de alcohol
- ___ Papel sanitario y pañales desechables

PROVISIONES DE EMERGENCIA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Baterías | <input type="checkbox"/> Linterna |
| <input type="checkbox"/> Lámpara de baterías | <input type="checkbox"/> Abrelatas manuales |
| <input type="checkbox"/> Radio de baterías | <input type="checkbox"/> Generador de energía |

Si se recomienda evacuar, ¡hágalo inmediatamente!

¡PREPÁRESE, ALÍSTESE, VÁYASE!

PREPÁRESE

Forme un plan de desastre familiar. Use el sistema de amigos, forme parejas y conozca los planes y la ubicación de su amigo. Tenga un punto de encuentro identificado antes de partir. Identifique a un pariente fuera de la ciudad que puede usar para dejar mensajes, en caso de que no pueda llegar al lugar de reunión designado.

ALÍSTESE

Comience a empacar su lista de cosas necesarias

VÁYASE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo, tarjeta de crédito y cheques |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de seguro médico | <input type="checkbox"/> Medicinas y recetas |
| <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios | <input type="checkbox"/> Pólizas de seguro |
| <input type="checkbox"/> Radio que utilice baterías | <input type="checkbox"/> Juegos adicionales de llaves |
| <input type="checkbox"/> Par de anteojos extra | <input type="checkbox"/> Provisiones de agua y alimentos para 3 días |
| <input type="checkbox"/> Provisiones para mascotas y registros de vacunación | <input type="checkbox"/> Artículos especiales para bebés, ancianos y familiares discapacitados |
- ___ Conduzca con las luces delanteras encendidas para que otros puedan verlo a través del humo
 - ___ Mantenga las ventanas cerradas para evitar que las brasas enciendan el interior de su automóvil
 - ___ Elija la ruta más segura, observando constantemente los cambios en la velocidad y dirección del fuego y el humo



PREPARE A SUS MASCOTAS Y ANIMALES

Ponga atención a la salud de sus animales. Las partículas pequeñas pueden causar problemas a los animales. No deje que sus animales corran o trabajen en lugares con humo.

Identificación. Asegúrese que las etiquetas de identificación estén actualizadas y estén atadas de forma segura a sus animales. Tenga disponible una imagen actual de su animal.