Acciones para proteger la salud en los días de mala calidad del aire

La mala calidad del aire puede ser el resultado de la presencia de material particulado fino provenientes de incendios forestales

- **Las personas vulnerables (entre otros, ancianos, lactantes y niños pequeños, y las personas con enfermedades pulmonares como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema o bronquitis crónica) deben permanecer en ambientes interiores.**
  - **Personas con asma: La mala calidad del aire puede desencadenar crisis asmáticas.**
  - **Personas con enfermedades respiratorias: Es importante cumplir con las recomendaciones del médico y el plan de control respiratorio.**

- **Por lo general, las personas deben evitar las actividades extenuantes y limitar el tiempo dedicado a actividades al aire libre.**

- **Las personas que trabajan al aire libre o que tienen que estar al aire libre:**
  - **Deben descansar con más frecuencia en ambientes interiores en la medida de lo posible**
  - **Deben reducir la duración y la intensidad de cualquier actividad física**

- **La mejor manera de evitar respirar las partículas nocivas del humo de incendios forestales es permanecer en ambientes interiores con las ventanas y puertas cerradas.**

- **Es aconsejable utilizar aire acondicionado, es si es que lo hay, siempre que se cierra la entrada de aire fresco y se mantenga limpio el filtro para que no entre el humo del exterior.**

- **Cuando la calidad del aire exterior es mala, es importante no quemar velas o utilizar chimeneas, porque así se puede aumentar la concentración de contaminantes en los espacios interiores. Es aconsejable no pasar la aspiradora, ya que la aspiradora puede levantar las partículas que ya están dentro del hogar. Se recomienda no fumar tabaco u otros productos, puesto que el fumar contamina aún más el aire.**

- **Es importante no contar con las mascarillas antipolvo para la protección. Las mascarillas de papel «de uso general» o «antipolvo» que a menudo se encuentran en las ferreterías sirven para atrapar las partículas grandes, como el aserrín. Tales máscaras no son capaces de proteger los pulmones del humo. Las personas que tienen que pasar tiempo al aire libre pueden obtener cierto grado de protección utilizando mascarillas N95, siempre y cuando se usen de forma debida.**

División de Epidemiologia, Salud Ambiental y Laboral
Servicio de Salud Ambiental, Laboral y al Consumidor
Programa de Vigilancia de Salud Ambiental y Laboral
www.nj.gov/health/ceohs/

NJHealth New Jersey Department of Health