



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

NORTH CENTRAL PUBLIC HEALTH DISTRICT

"Caring For Our Communities"

419 East Seventh Street, The Dalles, OR 97058

Phone: 541-506-2600 Fax: 541-506-2601

Website: www.ncphd.org

Anuncio de Servicio Publico

Fecha: 22 de julio de 2025
Para: Todos los miembros de comunicación
De: Martha McInnes, Directora del Distrito de Salud Pública del Norte Central
Tema: **Prevención de la inhalación de humo de incendios forestales**

Ante el aumento del humo proveniente de los incendios forestales en curso, se le insiste a todos los residentes de los condados de Wasco y Sherman a tomar medidas para prepararse para la mala calidad del aire.

El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y partículas finas de árboles y otros materiales vegetales quemados. El humo puede dañar los ojos, irritar el sistema respiratorio y empeorar las enfermedades crónicas del corazón y los pulmones.

Las malas condiciones de calidad del aire son una amenaza para la salud y todos los residentes deben limitar su exposición al humo en la medida de lo posible. Se recomienda a las personas con enfermedades respiratorias o cardíacas, a los ancianos y a los niños que permanezcan en el interior cuando la calidad del aire sea mala. Aquellos que dependen médicamente de la electricidad deben tener un plan de respaldo en caso de corte de energía.

La calidad del aire puede cambiar rápidamente. Visite el blog de humo de Oregón y los enlaces del índice de calidad del aire del DEQ a continuación para obtener la información más reciente. Los datos de monitoreo de la calidad del aire del DEQ se actualizan cada hora y están codificados por colores para facilitar la lectura de la información. También se proporciona un enlace a continuación con información sobre el índice de visibilidad 5-3-1, si no hay un monitor cerca de usted.

Para evitar problemas de respiración y otros síntomas por casusa del humo:

1. Esté atento a las concentraciones de humo en su área consultando los enlaces a continuación (o utilizando el índice de visibilidad).
2. Si es posible, evite trabajar, hacer ejercicio o recrearse al aire libre cuando la calidad del aire sea mala.
3. Beber mucha agua. Mantenerse hidratado puede mantener las vías respiratorias húmedas, lo que ayudará a reducir los síntomas de irritación respiratoria, como picazón en la garganta, secreción nasal y tos.

4. Trate de evitar conducir en áreas con humo. Si es inevitable, mantenga las ventanas cerradas y las rejillas de ventilación cerradas. Si necesita aire acondicionado, asegúrese de configurar su sistema en "recirculación" para evitar que entre humo en su automóvil.
5. Evite el humo permaneciendo en el interior, cerrando todas las ventanas y puertas y utilizando un filtro en su sistema de calefacción/refrigeración que elimine las partículas muy finas. Los purificadores de aire portátiles con filtros HEPA también pueden ayudar a mantener el aire interior más limpio en espacios más pequeños.
6. Las personas con preocupaciones sobre problemas de salud, incluidas aquellas que padecen asma u otros problemas respiratorios, deben seguir sus planes de control de la respiración; tenga los medicamentos a mano y comuníquese con los proveedores de atención médica si es necesario.
7. Si debe salir al aire libre, la Autoridad de Salud de Oregon informa que las máscaras N95 aprobadas por NIOSH pueden ofrecer cierta protección. Las máscaras de papel "cómodas" o "contra el polvo" que se encuentran comúnmente en las ferreterías están diseñadas para atrapar partículas grandes, como el aserrín, y no protegerán sus pulmones del humo. Existen mascarillas especializadas que pueden ayudar a prevenir la exposición al humo llamadas respiradores de partículas (como las N95). Los usuarios deben seleccionar un respirador que se ajuste bien para asegurar un sello protector alrededor de la cara. Para obtener la mayor protección, aprenda cómo ponérselo, colocarlo correctamente en su cara y cómo quitárselo. Es importante saber que actualmente no se fabrican en tallas infantiles. Las personas con problemas de salud preexistentes deben hablar con su proveedor de atención médica antes de usar un respirador. El usuario puede tener más dificultad para respirar, especialmente para aquellos con enfermedades cardíacas y pulmonares. Oregon OSHA ofrece videos instructivos en [Spanish](#) y [English](#) sobre el ajuste o como ajustar la mascarilla.

Si necesita un refugio durante el día con aire más limpio durante eventos de humo de incendios forestales, visite el sitio web del Mid-Columbia Community Action Council (MCCAC) para obtener la información más reciente: mccac.com incluyendo hora, ubicación, etc. También puede llamar al 211 o visitar: 211info.org para más información. Considere también los espacios públicos, durante su horario habitual, que puedan tener aire más limpio, como las tiendas, la biblioteca o el Mid-Columbia Senior Center.

Consulte las preguntas frecuentes vinculadas a continuación sobre el humo de los incendios forestales y su salud y consulte los otros enlaces útiles que figuran para obtener información adicional:

[Wildfire Smoke FAQ](#) para preguntas frecuentes sobre el humo de los incendios forestales y la salud pública.

[Oregon Smoke Blog](#) para conocer lo último sobre incendios y calidad del aire en todo el estado.

[DEQ's Air Quality Index](#) para las condiciones actuales de calidad del aire.

[DEQ's 5-3-1 Visibility Index](#) para estimar los niveles de humo mediante observación visual.

[CDC](#) Humo de incendios forestales.

[OHA](#) Incendios forestales y humo.

[Oregon OSHA](#) Uso de respirador en el lugar de trabajo.

(Para mas información, por favor contacte el Distrito de Salud Pública del Norte Central al 541-506-2600 o visítenos en nuestra página: ncphd.org o encuéntrenos en Facebook: facebook.com/NorthCentralPublicHealth.)

###