



PARA DISTRIBUCION INMEDIATA
#2020-11

CONTACTO PARA ESTE COMUNICADO DE PRENSA
Krista Dommer, Coordinadora
Información Pública y Comunicación
Teléfono: (209) 468-3571
Correo Electrónico: kdommer@sjcphs.org

Recomendaciones de Salud Pública para el Humo de Incendios Forestales Durante la Pandemia COVID-19

Stockton, CA (20 de agosto de 2020) - El humo de los incendios forestales puede irritar sus pulmones, causar inflamación, afectar su sistema inmunológico y hacerlo más propenso a infecciones pulmonares, incluido el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. La Dra. Maggie Park, oficial de salud pública del condado de San Joaquín, dice: "Debido a la pandemia de COVID-19, la preparación y la respuesta a los incendios forestales tendrán que ser diferentes este año. Es vital saber cómo el humo de los incendios forestales lo afectará a usted y a sus seres queridos durante la pandemia de COVID-19 y qué puede hacer para protegerse". Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen las siguientes direcciones:

Tome medidas para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.

- Quéedese en casa y limite su ejercicio al aire libre cuando hay humo afuera o elija actividades de menor intensidad para reducir su exposición al humo.
- La mejor manera de protegerse contra los efectos potencialmente dañinos del humo de los incendios forestales es reducir su exposición al humo de los incendios forestales, por ejemplo, buscando espacios de aire más limpios.
 - Nota: Tenga en cuenta que, si bien existen guías de distanciamiento social, encontrar un aire más limpio podría ser más difícil si las instalaciones públicas como bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales están cerradas o tienen una capacidad limitada.

Cree un espacio de aire más limpio en casa para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia.

- 1601 East Hazelton Avenue | Stockton, CA 95205 | T 209.468.3411 | F 209.468.3823 | sjcphs.org
- Utilice un filtro de aire portátil en una o más habitaciones. Los filtros de aire portátiles funcionan mejor con las puertas y ventanas cerradas.
 - Durante períodos de calor extremo, preste atención a los [pronósticos de temperatura](#) y sepa cómo [mantenerse seguro en el calor](#).
 - Siempre que pueda, use acondicionadores de aire, ventiladores y persianas para mantener su espacio de aire más limpio y cómodamente fresco en los días calurosos.
 - Si tiene un sistema de aire forzado en su hogar, es posible que deba hablar con un profesional calificado en calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) sobre diferentes filtros (HEPA o MERV-13 o superior) y configuraciones ("Recirculación" y "Encendido" en lugar de "Automático") que puede utilizar para reducir el humo en interiores.
 - Evite actividades que generen más contaminación del aire en interiores y exteriores, como freír alimentos, barrer, pasar la aspiradora y usar electrodomésticos de gas.

-more-

Conozca la diferencia entre los síntomas de la exposición al humo y COVID-19.

- Algunos síntomas, como tos seca, dolor de garganta y dificultad para respirar, pueden ser causados tanto por la exposición al humo de los incendios forestales como por el COVID-19.
- Síntomas como fiebre o escalofríos, dolores musculares o corporales y diarrea no están relacionados con la exposición al humo. Obtenga más información sobre los [síntomas del COVID-19](#).
- Se alienta a cualquier persona que experimente síntomas similares a COVID-19 [a que se haga la prueba](#).
- Las personas que actualmente tienen o se están recuperando de COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de sufrir efectos en su salud por la exposición al humo de los incendios forestales debido a sistemas cardíacos y / o pulmonares comprometidos relacionados con COVID-19.
- Si tiene [síntomas graves](#), como dificultad para respirar o dolor en el pecho, busque atención médica de inmediato, llame al 911 o vaya al centro de emergencia más cercano.

Sepa si está a riesgo de humo de incendios forestales durante la pandemia de COVID-19.

Algunas personas corren más riesgo de sufrir efectos dañinos para su salud por el [humo de los incendios forestales](#) que otras. Aquellos en mayor riesgo incluyen:

- Niños menores de 18 años
- Adultos de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas o pulmonares, asma y diabetes.
- Personas que trabajan al aire libre
- Personas que tienen un nivel socioeconómico más bajo, personas sin hogar o personas que tienen acceso limitado a la atención médica
- Personas inmunodeprimidas o que toman medicamentos que inhiben el sistema inmunológico.

Sepa qué hacer si debe evacuar.

- Preste atención a la guía local sobre planes actualizados para evacuaciones y refugios, incluyendo los [posibles refugios para sus mascotas](#).
- Ya sea que decida evacuar o que las autoridades estatales o locales le pidan que lo haga, [evacúe de manera segura](#).
- Cuando chequee a vecinos y amigos antes de evacuar, asegúrese de seguir las recomendaciones de [distanciamiento físico](#) (mantenerse al menos a 6 pies de los demás) y [otras recomendaciones de la CDC](#) para protegerse a usted mismo y a los demás.
- Si necesita ir a un refugio para desastres, siga las recomendaciones de la CDC para mantenerse seguro y saludable en un [refugio público para desastres](#) durante la pandemia de COVID-19.
- Si evacúa para quedarse con otras personas (familiares, amigos, etc.), las máscaras deben usarse todo el tiempo, incluso adentro de la casa. Practique el distanciamiento físico cuando sea posible.
 - Nota: Las máscaras que se utilizan para disminuir la propagación de COVID-19 ofrecen poca protección contra el humo de los incendios forestales. No atrapan partículas pequeñas y dañinas en el humo que pueden dañar su salud. Aunque los respiradores N95 brindan protección contra el humo de los incendios forestales, es posible que estén escasos ya que los trabajadores de atención médica de primera atención los usan durante la pandemia.

Manténgase informado. Sepa dónde encontrar información sobre incendios forestales locales, calidad del aire y COVID-19.

- Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Joaquín, <https://SJReady.org>
- Distrito de Control de la Contaminación del Aire del Valle de San Joaquín, <http://www.valleyair.org/Home.htm>
- Healthy Air Living, <http://www.healthyliving.com>
- Los Servicios de Salud Pública del Condado de San Joaquín, <http://www.sicphs.org>
- El Departamento de Salud Pública de California, <https://www.cdph.ca.gov/>
- Cal Fire, <https://www.fire.ca.gov/>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm>.

#