

# Proteja sus pulmones del humo de los incendios forestales



Los respiradores de partículas N95 protegen sus pulmones contra el humo de los incendios forestales. Las tiras tienen que estar abajo y arriba de las orejas.



Las mascarillas de papel con una sola tira NO protegen los pulmones del humo de los incendios forestales.



Las mascarillas quirúrgicas NO protegen los pulmones del humo de los incendios forestales.

El humo de los incendios forestales le puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Puede hacerlo toser y tener sibilancias, y puede causar que le resulte difícil respirar. Si tiene asma o alguna otra enfermedad pulmonar, o una enfermedad del corazón, inhalar el humo de los incendios forestales puede ser especialmente dañino.

Si no puede **irse** de la zona con humo, quedarse adentro y reducir la actividad física son las mejores maneras de proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales. Usar una mascarilla especial llamada **“respirador de partículas”** también ayudará a proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales.

## Cómo elegir la mascarilla correcta para proteger sus pulmones

- Elija una mascarilla llamada **“respirador de partículas”** con la palabra **“NIOSH”** y **“N95”** o **“P100”** impresos en ella. Se venden en muchas ferreterías, en tiendas de productos de reparaciones de viviendas y en farmacias.
- Elija una mascarilla con **dos tiras** que vayan alrededor de la cabeza. **NO** elija una mascarilla con una sola tira o con tiras que sólo se enganchen arriba de las orejas.
- Elija un tamaño que le quepa arriba de la nariz y abajo del mentón. La mascarilla le debe quedar bien sellada alrededor de la cara. Estas mascarillas no vienen en tamaños para niños pequeños.
- No use pañuelos (mojados o secos), papel, mascarillas quirúrgicas ni pañuelitos de papel para taparse la boca y la nariz. Esas cosas no protegen sus pulmones contra el humo de los incendios forestales.

## Cómo usar una mascarilla

- Póngase la mascarilla arriba de la nariz y abajo del mentón, con una tira abajo de las orejas y la otra arriba de las orejas.
- Oprima la parte de metal de la mascarilla en la parte de arriba de su nariz hasta que le quede bien apretada.
- La mascarilla calza mejor en piel afeitada, sin barba ni bigotes.
- Tire la mascarilla cuando le empiece a costar trabajo respirar a través de ella y si la parte de adentro se ensucia. Si puede, use una mascarilla nueva por día.
- Es más difícil respirar a través de una mascarilla, así que descanse a menudo si trabaja afuera.
- Si se siente mareado o con náuseas, vaya a un lugar con menos humo, quítese la mascarilla y obtenga atención médica.
- Si tiene un problema de corazón o de los pulmones, consulte a su médico antes de usar una mascarilla.

**Para obtener más información sobre cómo protegerse del humo de los incendios forestales, llame al departamento de salud pública local.**