

Nuestro futuro en nuestras manos



Preparación y capacidad de recuperación de los incendios forestales

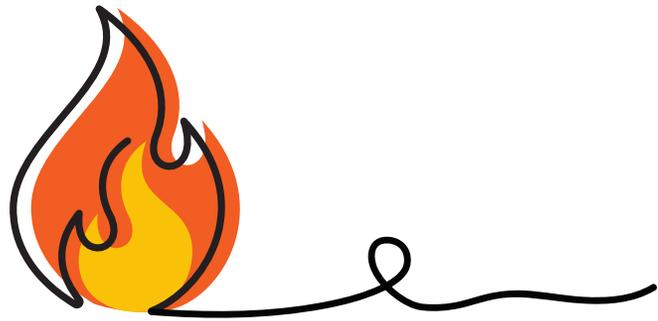


Oregon State
University

Nuestro futuro en nuestras manos

Las cuatro secciones de este guía brindan más detalles sobre las formas en que podemos prepararnos:

- ↘ Haga un plan
- ↘ Prepare su hogar
- ↘ Cuide su salud mental
- ↘ Protéjase del humo de los incendios forestales



Los incendios forestales no son solo una preocupación para las personas en las montañas y los bosques. Tanto en áreas rurales como urbanas, convivimos con incendios y humo. Los incendios forestales son una realidad para las personas que viven en Oregón.

Pero no todo son malas noticias. El futuro de nuestras familias, hogares y comunidades está en nuestras manos frente a los incendios forestales más grandes e intensos. Podemos prepararnos para un incendio forestal con acciones simples y desarrollar nuestra capacidad de recuperación para enfrentar las posibles consecuencias negativas.

Así es cómo.

Antes de un ocurra el incendio forestal, podemos estar informados sobre los niveles de evacuación; hacer un plan de evacuación; crear un kit de suministros de emergencia; saber dónde obtener información y recursos. Podemos eliminar vegetación y materiales que se queman fácilmente alrededor de nuestros hogares y negocios. Podemos evitar que las brasas de un incendio forestal se acumulen y incendien nuestra casa o cerca de ella. Cuando llega el fuego, podemos saber cómo protegernos del humo y mantener nuestra salud mental.

Esta breve y sencilla guía fue diseñada para darle ideas sobre la preparación y la planificación que puede hacer ahora mismo. Contiene consejos útiles, información y recursos. Comuníquese con las organizaciones locales y su comunidad para obtener ayuda cuando la necesite.

No estamos indefensos. Podemos hacer que nuestras comunidades sean más preparados con capacidad de recuperación.

Comienza aquí.

“ Vivía en Paraíso [California] unos años en el pasado, antes del grande incendio forestal. Paseó por el pueblo después y no había nada más. Me hizo pensar si pudiéramos evitar todo con medidas preventivas.”

— Christian V.

Haga un plan

- Acciones básicas que se hace ahora pueden limitar el impacto de un incendio a usted y su comunidad.
- Regístrese para notificaciones de emergencias y mantenga un plan de emergencia durante un incendio forestal para ayudar a mantener a usted y a su familia seguros.

Los incendios forestales pueden ser emocionalmente angustiantes y son una amenaza a propiedad y la vida. Afortunadamente, hay consejos que podemos seguir para protegernos y a los queridos.

¿Qué Puede Hacer?

Considere unas (o todas) las acciones abajo.

Regístrese para Notificaciones de Emergencia e Información Comunitaria

Recibirá alertas que pueden salvar la vida e instrucciones durante una emergencia que se ayudarán proteger. Regístrese a la página por web OR-Alert, <https://oralert.gov/>, y elija cuales notificaciones prefiere. La mayoría de las alertas por condado también se puede recibir en español.

Si viene un incendio y siente peligroso, no espérese una orden de evacuación — ¡evacue de prisa!

Manténgase informado sobre los niveles de evacuación

Por lo general, los diputados del aguacil (sheriff), la policía local o la policía del estado darán órdenes de evacuación. Los niveles de evacuación son:

Nivel 1 Esté Preparado — Prepare, observe y empaque sus cosas importantes

Nivel 2 Estén Preparados — Para evacuarse en cualquier momento

Nivel 3 ¡Váyase ahora! — Salga Inmediatamente



“ Antes del incendio, siempre estaba tratando de hacer cosas, lo más importante. Como documentos, tengo los papeles de mis hijos como Birth Certificate y pasaporte en folders, y tengo los folders todos juntos en un solo lugar. Entonces eso me facilita un poco. Y en el coche siempre lo traigo con más de un cuarto de gasolina siempre estoy tratando de estar listo, que tengan buen mantenimiento. Y siempre tengo lampas, un poquito de ropa en el carro para el niño, porque tengo un niño, entonces un Kit de emergencias por el niño también. Sea una cortada o accidente. Siempre.”

— Maria E.



Foto: Maria E. y su nuevo hogar después de que el incendio forestal Echo Mountain destruyó todo. Crédito: Maria Eliosa.



Haga un plan

Se recomienda crear un plan de evacuación que incluya:

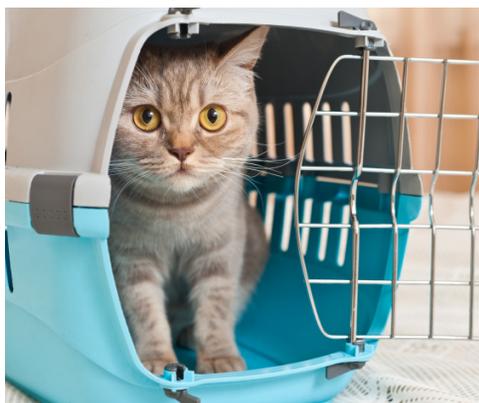
- Una ubicación de emergencia que es lejos del incendio
- Más que una ruta de evacuación
- Un plan para mascotas y animales grandes
- Alguien a quien pueda llamar o enviar un mensaje que vive fuera del área afectada

Es una buena idea practicar el plan antes de que ocurra un incendio forestal.

Prepare un kit de emergencias

Mantenga un kit de emergencias en un lugar donde es fácil obtenerlo, como su garaje. Considérese un kit que incluya:

- Alimentos enlatados o secos y agua para tres días por persona (y mascota)
- Medicina especial y medicamento con receta
- Cambio de ropa
- Herramientas higiénicas como un cepillo de dientes
- Un cargador de móvil
- Copias de documentos importantes. Estos pueden incluir una licencia de conducir, tarjeta de identificación, pasaporte, títulos, información de póliza de seguro y registros de impuestos.



Si usted se ve afectado por un incendio forestal, puede ser elegible para:

- Programas administrados por agencias estatales y locales.
- Ayuda de grupos como la Cruz Roja.
- Asistencia en efectivo y otros servicios a corto plazo de voluntarios y grupos religiosos. Servicios puede incluir asesoramiento de crisis o servicios legales para desastres.

Esta asistencia se ofrece a todos independientemente de su ciudadanía o estatus migratorio.



Asegure su hogar y pertenencias

Puede recibir asistencia financiera después de un incendio forestal si tiene seguro de hogar o de inquilino.

Revise con la compañía de seguros cada año para confirmar que tenga suficiente cobertura y los tipos de seguros que necesite. Haga un inventario de sus pertenencias tomando fotos o videos y escriba una breve descripción de los contenidos de su hogar.

RECURSOS

- » Alertas de emergencias, OR-Alert website, <https://oralert.gov>
- » Niveles de evacuación, <https://wildfire.oregon.gov/evacuations>
- » Como preparar su kit de emergencias, <https://beav.es/SDC>
- » Lista de preparación en casos de Emergencia, <https://beav.es/SDy>
- » Recursos sobre seguros contra los incendios, <https://beav.es/SDF>
- » Conceptos básicos de supervivencia: kits de emergencia, <https://extension.oregonstate.edu/pub/em-9337>

Autores

Carrie Berger, Administradora del Programa de Incendios and Kara Baylog, Coordinadora de Programas; ambos de Extensión Forestal y de Recursos Naturales, Universidad Estatal de Oregón. EM 9404-a

Prepare su hogar

- ➔ Pasos prácticos que puede tomar para reducir el riesgo de incendio en su hogar y el área que lo rodea.

El número, la frecuencia y el tamaño de los incendios forestales en todo el oeste de los Estados Unidos han aumentado dramáticamente, afectando a muchas comunidades. Afortunadamente, hay pasos básicos y asequibles que se pueden hacer para proteger a su hogar.

Por qué se queman las casas

Las brasas son una de las principales razones por las que las casas son destruidas durante un incendio forestal. Las brasas son pedazos de material que sobra del fuego. El viento puede llevar las brasas lejos de la zona de fuego activo. Si estas brasas caen en materiales inflamables o cerca de una casa, la casa estará en riesgo incendiarse.

Preparando su hogar y el área alrededor de su hogar para incendios forestales y brasas puede ayudar a proteger a usted y su comunidad.

Comience con su hogar

Las posibilidades de que su hogar no se queme durante un incendio dependen de los materiales utilizados para construirla y el material inflamable a su alrededor. Aquí hay algunos consejos para acciones básicas y asequibles que puede hacer alrededor de su casa.

- Puede comenzar caminando por los alrededores de su casa ¿Qué ve? ¿Hay hojas y agujas de apilamiento contra su casa, bajo la cubierta o en las cunetas? Donde recoge material inflamable, brasas también recoger y



encender su casa. Regularmente remueva este material del área fuera de su casa, incluyendo su techo y canalones.

- Trate de mantener cualquier cosa que pueda quemarse, de tocar o colgar sobre su casa. ¿Hay plantas o materiales del paisaje como mantillo que hacen contacto con su casa? ¿Hay ramas del árbol que cuelga sobre su techo? Recorte las plantas y los árboles. Usar materiales de paisaje no combustibles como rocas y adoquines de hormigón en lugar de madera y mantillo.
- Retire cualquier otro material inflamable del exterior de su hogar. Pilas de madera, muebles de patio de madera o felpudos también pueden incendiarse.
- Utilizar materiales de construcción resistentes al fuego. Materiales de construcción resistentes al fuego asequibles y los suministros de mantenimiento del hogar pueden estar disponibles en lugares como Habitat for Humanity, ReStores, empresas u organizaciones locales.

El área alrededor de su hogar

Después de evaluar su hogar y el área inmediata, revise otras áreas a su alrededor como su patio.

- Mantenga la hierba cortada y toda la vegetación regada.
- Retire los materiales vegetales muertos o secos, incluyendo las agujas y hojas caídas.
- Recortar las ramas bajas de los árboles.



“*¡Limpia alrededor de la casa! ¡Está bien abastecido! ¡Comunicación! ¡Amor! ¡Gracias a todos que nos ayuden!*”

— *Melissa B.*



- Proporcionar espacio entre arbustos y árboles. No deje que los árboles o arbustos crezcan bajo árboles grandes o en una fila apretada o seto. El fuego puede viajar fácilmente de planta a planta cuando están muy juntos.
- Elija vegetación resistente al fuego. Este tipo de vegetación tiene características que la hacen más difícil de incendiarse. Por ejemplo, tienen hojas en lugar de agujas y no son aceitosos o cerosa. Sin embargo, incluso la vegetación resistente al fuego puede incendiarse si no se mantiene en una condición saludable o han estado estresados por la falta de agua durante mucho tiempo.
- Hable con sus vecinos. Anime a sus vecinos a proteger sus hogares y propiedades.
- Mejore su situación trabajando juntos.

Acceso a su hogar

Supongamos que un incendio forestal ocurre en su comunidad y está amenazando su hogar. En ese caso, los bomberos necesitarán acceso a su hogar mientras mantienen su seguridad. Esto es lo que puede hacer para ayudar a que esto sea más fácil para los bomberos:

- Asegúrese de que los nombres de las calles y los números de casa o apartamento estén claramente marcados.
- Asegúrese de que su entrada esté libre de vegetación, incluyendo ramas, arbustos y árboles. Si la vegetación cuelga demasiado bajo o se aglomera a los lados de la calzada, los bomberos puedan decidir no arriesgar su camión y equipos.

- Las órdenes de evacuación suelen ser dadas por los diputados del alguacil (sheriff), la policía o la policía estatal. Sin embargo, si un bombero le dice que evacue, debe hacerlo por su seguridad y la de los bomberos.

Preparar su hogar y sus alrededores antes de un incendio forestal puede ayudar a reducir el riesgo de que las llamas o las brasas destruyan su hogar. Algunas de estas acciones se pueden llevar a cabo en pocas horas, mientras que otras pueden llevar más tiempo, esfuerzo o dinero.

Si necesita ayuda, pregunte a los vecinos, un administrador de propiedades, amigos, grupos comunitarios, el gobierno de la ciudad o su departamento de bomberos local. Organiza un grupo de trabajo para ayudarse mutuamente a prepararse. Si alquila una casa o apartamento, hable con el administrador de la propiedad sobre lo que pueden hacer para mantenerlo a usted, a su familia y a sus pertenencias a salvo del incendio.



Foto en la página 10: Melissa B. y su familia se disfrutaron Latino Fest en Madras, OR mientras hablan con OSU Extensión sobre preparación contra incendios forestales.
Crédito: Ariel Cowan, © Oregon State University.

RECURSOS

- » Frequently asked questions about Defensible Space (en Inglés), Oregon Office of the State Fire Marshal, <https://beav.es/SDj>
- » Sugerencias de espacio defensible para proteger el hogar contra incendios. Oregon Office of the State Fire Marshal, <https://beav.es/SD9>
- » Habitat for Humanity ReStores, <https://www.habitat.org/restores>
- » Fire Resistant Plants for Home Landscapes (en Inglés con fotos de plantas anuales, y perennes arbustos y árboles), Oregon State University Extension, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/pnw590>

Autores

Aaron Groth, Especialista Regional en Incendios de la costa de Oregón y Profesor Asistente (práctica); Carrie Berger, Administradora del Programa de Incendios; Emily Jane Davis, Directora Interina del Programa de Incendios y Profesora Asociada; Kara Baylog, Coordinadora de Programas; toda la Extensión Forestal y de Recursos Naturales, Universidad Estatal de Oregón.

EM 9404-b

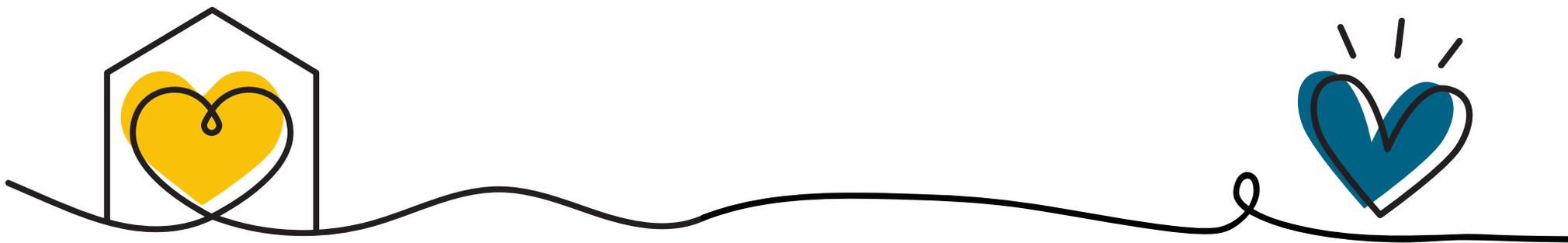
Cuide su salud mental

📌 Herramientas para apoyarse a sí mismo y a los demás antes, durante y después de los incendios

Experiencias de un incendio forestal puede afectarnos física, mental y emocionalmente. Se calcula que entre 24% y 41% de los sobrevivientes de incendios forestales tienen retos de salud mental. Sobrevivientes suelen decir que sienten la pena, ansiedad, ira, preocupación y tristeza por lo que ha pasado.

Puede ser que los sobrevivientes de un incendio forestal han visto el perdido de sus casas y tenían miedo por su vida o la de un querido. Mucha gente sufre pérdidas económicas y daños materiales. Otras sienten una falta de apoyo de la familia, los amigos, la comunidad o las organizaciones gubernamentales.

Aquí se ofrecen algunos consejos y herramientas que pueden apoyar su salud mental si se hace afectado por un incendio forestal. No es exhaustivo. Si usted o alguien que conoce ha sido afectado por retos de salud mental debido a los incendios forestales, por favor, póngase en contacto con un proveedor de servicios de salud mental u otros servicios de apoyo.



ANTES: Estar Preparado

Planificar con anticipación para un incendio puede ayudarle a sentirse más preparado durante una emergencia y brindarle pasos de acción tangibles a seguir.

- Aprende cómo se preparar a su familia, hogar, pertenencias importantes, y mascotas para evacuar. Cuando evacue, es posible traiga artículos para apoyar su salud mental, como un libro, un juego, alimentos reconfortantes, juguetes, animales de peluche, una manta suave, un diario o fotografías de sus seres queridos. Puede obtener más información sobre la evacuación aquí page 4.
- Hable con sus hijos sobre la preparación para los incendios forestales y que pueden esperar. Ayúdeles preparar sus cosas más importantes para la evacuación y practique sus planes de evacuación con ellos.
- Limpie el exterior de su casa y los alrededores para deshacerse de material inflamable como hojas o madera seca y vegetación muerta. Hay más información sobre la preparación aquí page 8.
- Prepárese para lo que puede hacer si pierde su casa en un incendio forestal, incluyendo dónde podría ir a buscar refugio, comida, suministros o dónde conseguir ayuda con el papeleo.

Pregunte a sus amigos, compañeros de trabajo y familiares cómo están preparándose contra incendios. Compartir cualquier preocupación, miedo o emoción incomoda que puede estar sintiendo. Esto puede ayudarle a procesar esas emociones con personas de confianza, a obtener más ideas para su propio plan de preparación y a sentirse conectado con otras personas que puedan estar pasando por lo mismo.

DURANTE: Cuídese

- Consulte las fuentes de información locales precisas, como la gestión de emergencias del condado o la oficina del aguacil (sheriff) del condado, para mantenerse al día sobre el estado del incendio y las evacuaciones.
- Si hay que evacuar, intente encontrar un lugar seguro donde puede obtener comida, agua y atención médica si es necesario para usted, su familia y sus mascotas si las tiene.
- Es normal estar en "modo de supervivencia" y sentirse como otra persona durante una emergencia. También puede ser difícil hacer lo que necesita para cuidarse. Aunque sea difícil durante un incendio, es importante. Siga practicando la respiración profunda, hable con su mismo en una manera calma, escriba en un diario, mantenga un horario, descanse las noticias y las redes sociales, duerma suficiente y haga se conectado a otros.
- Ayude a los niños a utilizar también estas estrategias y proporciónales oportunidades para jugar, hablar o realizar otras actividades que disfruten.

DESPUÉS: Conozca las señales

Incendios forestales afectan todos en maneras diferentes. Algunos signos de angustia emocional después de un incendio pueden ser:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Pesadillas
- Escena retrospectiva
- Arrebatos de enojo
- Sorprenderse fácilmente
- Preocuparse o sentirse culpable
- Siempre sintiéndose alerta y con demasiada energía
- Dificultad de recordar cosas
- Alejarse de personas o cosas
- Tener poca o ninguna energía, sentirse cansado
- Tristeza o depresión
- Sintiendo miedo
- Dolores y molestias inexplicables, como dolores de cabeza o de estómago constantes
- Fumar, beber o consumir drogas en exceso, incluidos los medicamentos recetados
- Pensar en lastimarse o matarse a sí mismo o a otra persona

¿Qué hacer?

Debido a que todos experimentan diferentes impactos de los incendios forestales, también hay mucha variedad en cuanto a las herramientas y estrategias que funcionan para las personas, y el tiempo que tardan en sentirse mejor. Considere cuál de estos enfoques tiene más sentido para usted.

- Conéctese con otras personas para que le ayuden a superar los momentos difíciles. Hable con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los miembros de la iglesia, otros supervivientes de los incendios forestales y grupos de apoyo.
- Piense en otros momentos en los que tuvo que enfrentarse a algo difícil y lo que le ayudó en ese momento. Utilice esas habilidades de afrontamiento ahora.
- Busque el apoyo de profesionales que estén capacitados para tratar con lo que está viviendo.
- Si también tiene otros problemas de salud, acude a un médico o a una clínica si es posible. A veces problemas de salud física y mental pueden estar relacionados.
- Pruebe ejercicios de cuidado personal como caminar o hacer ejercicio, comer bien, meditar, hacer ejercicios de respiración profunda, escuchar música o hacer un pasatiempo o una actividad creativa.

Prepárese para la angustia emocional alrededor del aniversario del evento y otros factores o serie de hechos que puedan afectarlo. Muchas personas experimentan nuevos sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza en torno al aniversario de un incendio forestal. Ciertos sonidos, olores o imágenes

también pueden llevar a las personas de regreso al incendio forestal o causar miedo de que vuelva a ocurrir. Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle a identificar estrategias de afrontamiento saludables.

Si sus hijos tienen retos de salud mental, busque recursos que puedan ayudarles en las escuelas o grupos comunitarios.

Si tiene una emergencia – marque el 911

RECURSOS

- » Personas en las que puede confiar en su familia, comunidad, iglesia, lugar de trabajo u otros grupos.
- » Línea de ayuda para casos de crisis y suicidio Llame o envíe un mensaje de texto al 988. <https://beav.es/Szk>
- » Teléfono de ayuda en caso de catástrofe (Disaster Distress Helpline): Llame a 1-800-985-5990 oprima “2” o envíe un mensaje de texto para "TalkWithUs" a 66746 o visite <https://beav.es/Szi> Tratamiento nacional del abuso de sustancias.
- » Teléfono nacional de prevención del suicidio (National Suicide Prevention Hotline) - 1-800-273-TALK (8255) - oprima 1 para veteranos, o 2 para Español
- » Tratamiento nacional del abuso de sustancias (National Substance Abuse Treatment) - 1-800-662-HELP (4357) o <http://findtreatment.SAMHSA.gov>

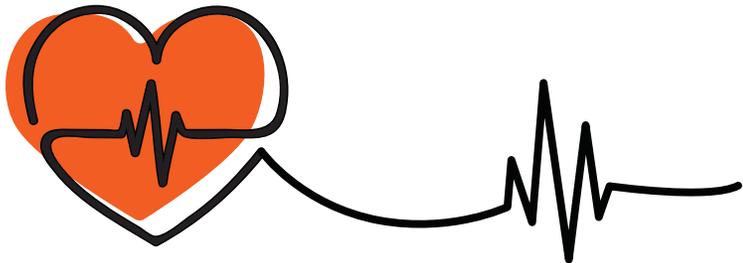
- » David Romprey Oregon Warmline: 1-800-698-2392
- » Conceptos básicos de supervivencia: estrés meno: <https://beav.es/Sva>
- » Para jóvenes: Oregon YouthLine, <https://oregonyouthline.org>; Línea de crisis para adolescentes (Teen-to-teen crisis line): Envíe un mensaje de texto para "teen2teen" a 839863 o llame 877-968-8431.
- » Recursos de la salud mental en Oregon por condado: <https://beav.es/SvE>
- » Información de salud mental para comunidades Latinas (recursos abajo de la pagina): <https://beav.es/SDt>
- » Oregon Wildfire Response and Recovery: 833-669-0554, <https://beav.es/SDv> Se puede cambiar el idioma a español cuando haga clic en la "A" en la esquina superior a la derecha.

Autores

Emily Jane Davis, Directora Interina del Programa de Incendios y Profesora Asociada, Extensión Forestal y de Recursos Naturales; Dusti Linnell, Profesor Asociado (práctica), Extensión de Salud Familiar y Comunitaria; Kara Baylog, Coordinadora de Programas, Extensión Forestal y de Recursos Naturales; y Oralía Méndez, Gerente de Desarrollo de la Fuerza Laboral y Programas Comunitarios, Centro de Innovación en Salud de la Universidad Estatal de Oregón. **EM 9404-c**

Protéjase del humo de los incendios forestales

- ➔ Usted puede proteger a sí mismo y a su familia preparándose para un evento de humo de incendios forestales.
- ➔ Si usted o su familia han estado expuestos al humo y están experimentando síntomas graves, como dificultad respiración o dolor en el pecho, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias inmediatamente.



El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases, vapor de agua y pequeñas partículas de ceniza de árboles, vegetación, edificios y otros materiales. Inhalación del humo de los incendios forestales puede dañar su salud. Adultos mayores, niños, mujeres embarazadas y personas con asma, enfermedades pulmonares o cardiopatías se considera de alto riesgo. Sin embargo, puede tomar medidas sencillas para protegerse a sí mismo y a su familia del humo de los incendios forestales

¿Cómo puede afectarte el humo de los incendios forestales?

Material particulado, o PM, es una mezcla de pequeñas partículas sólidas y gotas líquidas en el aire que respiramos. Un material particulado como humo, polvo o la suciedad, son partículas suficientemente grandes que se puede ver. Material particulado fino (se escribe $PM_{2.5}$) es menos que el grosor de un cabello humano puede pasar por la nariz y la garganta hasta los pulmones. Una vez inhaladas, estas partículas pueden afectar los pulmones y el corazón y causar efectos graves para la salud.

El humo de los incendios forestales también puede causar:

- Ojos llorosos y secos
- Tos crónica, flema, sibilancia y una garganta irritada o irritación en las vías respiratorias
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Depresión, ansiedad u otros efectos a la salud mental
- Función pulmonar reducida, ataque de asma o irritación pulmonar
- Latidos irregulares o dolor en el pecho
- Infartos

¿Qué es el Índice de Calidad del Aire (AQI)?

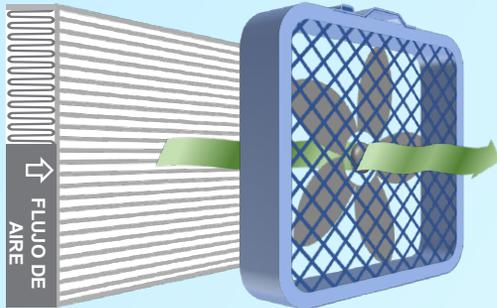
El AQI es un índice para comunicar información diaria acerca de la calidad del aire exterior. Los valores de AQI incluyen 0 hasta 500. Cuanto más alto es el valor de AQI, mayor es la concentración de contaminación del aire exterior y mayor es la preocupación por la salud. Cuando los valores de AQI son por encima de 100, la calidad del aire no es saludable para los grupos sensibles. Por encima de 150, la calidad del aire es perjudicial para todos. Es una buena idea de mantenerse informado sobre los niveles de AQI durante un incendio forestal para minimizar la exposición al humo.

Infórmese sobre la calidad del aire exterior. Si tiene un teléfono inteligente o una tableta, descargue gratuitamente el app móvil OregonAir. Emojis de sonrisas y de ceños muestran la calidad del aire exterior por el estado de Oregon.

Color diario AQI		Valores de índice	Niveles de preocupación	
	Verde	0–50	Bueno	La calidad del aire se considera satisfactoria y la contaminación atmosférica presenta un riesgo escaso o nulo.
	Amarillo	51–100	Moderado	La calidad del aire es aceptable pero para algunos contaminantes podría existir una preocupación moderada para la salud de un grupo muy pequeño de personas excepcionalmente sensibles a la contaminación ambiental.
	Naranja	101–150	Insalubre para grupos sensibles	Los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos en la salud. Probablemente no afectará a las personas en general.
	Rojo	151–200	Insalubres	Todos pueden comenzar a padecer efectos en la salud y los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos más graves.
	Morado	201–300	Muy insalubre	Advertencias sanitarias de condiciones de emergencia. Son mayores las probabilidades de que toda la población esté afectada.
	Granate	301+	Peligroso	Alerta sanitaria: todos pueden padecer efectos sanitarios más graves.

Figura 1. Niveles distintos de preocupación para la salud (Crédito: <https://www.airnow.gov/aqi/aqi-basics/>)

Purificador de aire de bricolaje para reducir el humo de los incendios forestales en interiores



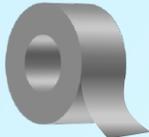
Filtro de aire de 20" X 20"
Calificación sugerida:
MERV 13

Ventilador de caja de 20" X 20"
Utilice solo ventiladores
certificados con la marca UL o ETL
(modelo 2012 o más nuevo)



Abrazaderas

o



Cinta adhesiva

o



Cuerdas elásticas

Montaje

1. Fije el filtro de aire a la parte posterior del ventilador de caja con abrazaderas, cinta adhesiva o cuerdas elásticas.
2. Verifique el filtro para la dirección del flujo de aire (marcado en la parte lateral del filtro).
3. Cambie los filtros cuando estén sucios.

Figura 2. Preguntas frecuentes de ventiladores de caja. (Crédito: <https://www.airnow.gov/wildfires/be-smoke-ready>)

Prepárese ahora para reducir su riesgo de salud al humo de los incendios forestales

Si forma parte de un grupo sensible o en riesgo, consulte con su médico o enfermera sobre lo que debe hacer para protegerse del humo de los incendios forestales.

Quédese adentro y minimice la actividad al aire libre tanto como sea posible cuando la calidad del aire es pobre.

En el hogar, mantenga un filtro como HEPA (recogedor de partículas de alta eficiencia) u otra manera de limpiar el aire. También es posible hacerlo como un proyecto de bricolaje* Necesita un ventilador de caja que sujetará con filtro. <https://beav.es/Sz3> o <https://beav.es/SCv>.

Por razones de seguridad, apague el filtro de bricolaje cuando no esté en casa.

Considere la posibilidad de establecer un **espacio de aire limpio** donde usted vive siguiendo estas pautas generales:

1. Elija un cuarto como espacio de aire limpio.
2. Evite que entre humo al cuarto (cierre las ventanas).
3. Enfríe el cuarto con ventiladores o aire acondicionado.
4. Prepárese el filtro HEPA o de bricolaje en el cuarto.
5. Minimice actividades que crean humo u otras partículas finas (encender velas, pasar la aspiradora, freír comida, etc.).
6. Quédese en el cuarto de aire limpio cuando pueda.

*Filtro de bricolaje es bajo su propio riesgo. Oregon State University no es responsable de ningún daño ni ninguna pérdida sufrida por hacer un filtro de bricolaje o el uso de esta información.

Si no puede crear un espacio de aire limpio en su hogar, hay lugares en la comunidad donde puede visitar para aire limpio como iglesias, bibliotecas y refugios.

¿Es Usted un trabajador agrícola, industrial, forestal o en construcción?

Conozca sus derechos de trabajador en caso de exposición a niveles insalubres o peligrosos de humo de los incendios forestales. La Administración de Seguridad y salud Ocupacional requiere que los empleados brinden respiradores con filtros aprobados y capacitación para usarlos.

“ Mis hijos no pueden ir afuera cuando el humo es mal. Triago adentro los perros y me preocupa mucho la granja. Sufren las reses. Me preocupan los vecinos mayores.”

— Joelle B.

Autores

Carrie Berger, Administradora del Programa de Incendios and Kara Baylog, Coordinadora de Programas; ambos de Extensión Forestal y de Recursos Naturales, Universidad Estatal de Oregón. **EM 9404-d**

📌 Cuando entiende el impacto del humo y como puede minimizar el riesgo de expuesto al humo, puede ayudar a que usted y su familia estén seguros y saludables.

RECURSOS

- » Preguntas frecuentes: Humo de incendios forestales y su salud, <https://beav.es/Sz4>
- » Información de humo por Oregon en varios idiomas, <https://www.oregonsmoke.org>
- » Fundamentos de la Calidad de Aire Exterior (AQI), <https://beav.es/Szo>
- » Mapa de calidad de aire exterior, <https://beav.es/Szj>
- » Filtro de bricolaje, <https://beav.es/Sz3>
- » Explicación en español, <https://beav.es/SCv>
- » Requisitos clave: Reglas permanentes de Oregon OSHA para la protección contra el humo causado por los incendios forestales, <https://beav.es/SzU>
- » Protecting Indoor Air from Wildfire Smoke, <https://extension.oregonstate.edu/pub/em-9379>
- » Exposición a Humo de Incendios Forestales, <https://beav.es/Szw>



Oregon State University Extension Service Fire Program

Publicado mayo de 2023. Imágenes utilizadas en este documento procedentes de stock.adobe.com, excepto aquellas con el fotógrafo indicado en la leyenda. Los productos y servicios de nombre comercial se mencionan solo como ilustraciones. Esto no significa que el Servicio de Extensión de Oregon State University respalda estos productos o servicios o tiene la intención de discriminar contra productos y servicios no mencionados.

Accesibilidad: Esta publicación está disponible en un formato accesible alternativo por solicitud. Póngase en contacto con puborders@oregonstate.edu o 1-800-561-6719.

©2023 Oregon State University. El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/ parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.)

