

Recursos clave para ayudarlo a mantenerse a salvo durante la evacuación por incendios forestales

Si su vivienda debió ser evacuada por un incendio forestal, **no regrese allí hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.**

El humo y las cenizas de los incendios forestales y los productos químicos de los materiales quemados (como muebles) pueden irritar los ojos, la nariz o la piel y provocar tos, dificultad para respirar y otros síntomas. Las cenizas y los escombros pueden contener diversas sustancias peligrosas, como asbesto, plomo y hollín. Los niños corren un riesgo especial de sufrir consecuencias de salud por la exposición al humo de los incendios forestales, en parte porque sus cuerpos aún se están desarrollando. Las personas con asma, EPOC, enfermedades cardíacas y mujeres embarazadas también son más susceptibles a los efectos sobre la salud relacionados con los incendios forestales.

Siga estos pasos y consulte los recursos a continuación para protegerse usted y proteger a sus seres queridos de la COVID-19 y las secuelas de los incendios forestales.



Operadores de refugios:

Consulte la última página para conocer recursos adicionales sobre refugios.

Preste atención a los síntomas de salud.

- Busque ayuda médica de inmediato si usted o sus hijos experimentan problemas respiratorios, tienen mucho sueño, rechazan la comida y el agua, o tienen otros problemas de salud.
 - Obtenga más información sobre cómo los incendios forestales pueden afectar su salud en el sitio web de la Autoridad de Salud de Oregon (Oregon Health Authority, OHA):
<https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>.
- Si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar, siga los consejos de su proveedor de atención médica sobre la prevención y el tratamiento de los síntomas.
- La COVID-19 y la exposición al humo de los incendios forestales comparten algunos síntomas. Por ejemplo, la tos, la dificultad para respirar y los dolores de cabeza pueden ser causados tanto por la COVID-19 como por el humo de los incendios forestales. Sin embargo, la fiebre (más de 100.4 °F), los escalofríos y la diarrea no suelen estar asociados con la exposición al humo de los incendios forestales y pueden indicar una infección por COVID-19. Si tiene alguno de estos síntomas, consulte la herramienta de autoevaluación de coronavirus de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para ver si debe comunicarse con su proveedor

de atención médica: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>.

- Si se encuentra en un refugio de evacuación con muchas personas cerca y tiene síntomas asociados con COVID-19, comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato. Si no se encuentra en un lugar público con muchas personas cerca (por ejemplo, en un refugio con amigos o familiares), debe aislarse.
 - Aprenda cómo aislarse: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2388A.pdf>.
 - Obtenga más información sobre los síntomas de la COVID-19: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/LS2681.pdf>.
 - Obtenga más información sobre el protocolo de evacuación de incendios forestales para personas en cuarentena o en aislamiento por COVID-19: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls3257.pdf>.
 - Llame al 2-1-1 si desea obtener ayuda para encontrar un proveedor de atención médica. La línea 2-1-1 no es específica para situaciones de incendios forestales. Es un centro regional de información y referencias gratuitas que conecta a los residentes con los recursos comunitarios en su área.
 - » LLAME AL: 211 o 1-866-698-6155 (Se ofrecen intérpretes telefónicos de forma gratuita; horario de atención telefónica: 24 h al día, todos los días).
 - » TTY: marque 711 y llame al 1-866-698-6155.
 - » MENSAJE DE TEXTO: envíe su código postal al 898211 (TXT211) (Servicio de mensajería de texto disponible en inglés y español; horario de atención: 9:00 a. m. a 5:00 p. m.).
 - » CORREO ELECTRÓNICO: help@211info.org (correo electrónico disponible en inglés, español y mandarín).

Siga estos pasos para ayudar a prevenir el contagio de la COVID-19.

- Aprenda sobre COVID-19 y cómo proteger a sus seres queridos en la página web sobre COVID-19 de la OHA: <http://healthoregon.org/coronavirus/>.
- Todos deberían cumplir con las siguientes medidas preventivas:
 - Use un elemento de protección facial de tela o descartable cuando tenga que salir.
 - Mantenga una distancia de al menos seis pies de las personas con las que no convive.
 - Cúbrase al toser y estornudar con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo y lávese las manos de inmediato.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Si no puede usar agua tibia y jabón, use un

desinfectante para manos (que contenga entre un 60 y un 95 % de alcohol).

- No se toque el rostro.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

Proteja su bienestar emocional.

- Después de un incendio forestal, es posible que se sienta triste, enojado, culpable o desorientado. Todas estas son reacciones normales al estrés. Hable con un psicólogo, un trabajador social o un consejero profesional para que lo ayude a sobrellevar la situación. Para obtener enlaces a una amplia gama de recursos, consulte la pestaña de recursos de salud conductual en la página web sobre COVID-19 de la OHA: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.
- Llame al 2-1-1 para obtener recursos adicionales de salud mental.
- La Línea de apoyo de la salud conductual de Oregon es un recurso gratuito y confidencial para todos los residentes de Oregon que buscan apoyo emocional. Llame al 1-800-923-HELP (4357). No es necesario que se encuentre en una crisis de salud mental para llamar a esta línea.
- La Línea de ayuda para casos de desastre de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el hombre. Llame a la Línea de ayuda para casos de desastre de la SAMHSA al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs al 66746 para hablar con un asesor de crisis capacitado.

Consulte los informes de calidad del aire.

- El humo puede desplazarse lejos del foco del fuego y permanecer en el aire durante largos períodos. Preste atención a los informes de calidad del aire locales.
 - Consulte la aplicación gratuita OregonAir. Descargue la aplicación desde Google Play o Apple Store.
 - » Como alternativa, visite el Oregon Smoke Blog o el sitio web AirNow de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) para obtener información sobre la calidad del aire (air quality information, AQI).
 - Oregon Smoke Blog (Blog sobre calidad del aire de Oregon): <https://oregonsmoke.blogspot.com/>.
 - Sitio web AirNow de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.: <https://www.airnow.gov/>.

Mantenga el aire interior lo más limpio posible.

- Conozca las estrategias para reducir la exposición al humo en el documento de preguntas frecuentes de la OHA sobre el humo de los incendios forestales y la salud pública:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Is8626.pdf>.
- Aprenda cómo establecer una habitación limpia en casa para ayudar a reducir la exposición al humo: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>.
- Consejos clave:
 - Mantenga las ventanas y puertas cerradas, a menos que haga mucho calor afuera.
 - Encienda un acondicionador de aire —si tiene—, pero mantenga la entrada de aire fresco cerrada y el filtro limpio para evitar el ingreso del humo desde el exterior.
 - Utilizar un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA) o un precipitador electrostático (electro-static precipitator, ESP) también puede ayudarlo a mantener limpio el aire en interiores. También puede fabricar su propio ventilador de aire limpio con las instrucciones en este video sencillo si sigue estos pasos escritos: <https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>.
 - Si no tiene un acondicionador de aire y hace demasiado calor para quedarse adentro con las ventanas cerradas, busque refugio en otro lugar.
 - No colabore con la contaminación del aire interior.
 - » Cuando los niveles de humo sean altos, no use nada que se queme, como velas o chimeneas, y reduzca el uso de estufas de gas, queroseno, propano y leña, si es posible.
 - » No use la aspiradora, porque agita las partículas que ya están dentro de la vivienda.
 - » No fume, ya que esto también agregará más químicos al aire.

Conduzca con seguridad.

- Reduzca el humo en su vehículo cerrando las ventanas y las rejillas de ventilación, y cierre la entrada de aire fresco del aire acondicionado para evitar que el humo del exterior ingrese al automóvil. Nunca deje a los niños solos en un automóvil o camión.
- Tenga cuidado con la basura y los escombros en la carretera. Esté alerta a semáforos que no funcionan y a letreros que faltan en las calles.

Limpie de forma segura.

- Consulte este sitio web del Departamento de Calidad Ambiental (Department of Environmental Quality, DEQ) de Oregon para conocer la disponibilidad de

profesionales de respuesta sobre materiales peligrosos a fin de evaluar su propiedad en busca de peligros, como fibras de asbesto, sustancias químicas tóxicas y peligros eléctricos o estructurales:

<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>.

- Si realiza la limpieza usted mismo, elabore un plan y asegure el equipo para limpiar de manera segura los edificios y estructuras afectadas por incendios forestales. El DEQ tiene una hoja de datos que lo ayudará a controlar las cenizas y los escombros de los edificios quemados de manera más segura: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>.
- Siga la lista de verificación para regresar a casa del Departamento de Silvicultura y Protección contra Incendios de California: https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf.
- Los recursos adicionales incluyen la página web de los CDC sobre cómo limpiar de manera segura después de un desastre (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>) y la página web sobre seguridad de los trabajadores durante las tareas de limpieza (<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>).
- Consejos clave:
 - Si bien los elementos de protección facial de tela o desechables reducen la propagación de la COVID-19, no son efectivos para filtrar partículas, gases y otras sustancias peligrosas de los incendios forestales. Los respiradores N95 ofrecen cierta protección contra las partículas en suspensión en el aire, aunque ofrecen la mejor protección si se ha probado su ajuste. Sin embargo, estos son actualmente escasos y están reservados para los trabajadores de la salud debido a la COVID-19. Consulte la [hoja de datos](#) del DEQ para obtener más detalles sobre cómo elegir la mejor mascarilla para las tareas de limpieza.
 - Evite el estrés por calor: tome descansos frecuentes y beba agua.
 - Cuando limpie, use ropa de protección, incluida una camisa de mangas largas, pantalones largos, guantes de trabajo, máscaras adecuadas y zapatos resistentes de suela gruesa. Estos lo ayudarán a protegerse de los desechos y productos químicos peligrosos.
 - Los niños no deben realizar ningún trabajo de limpieza. Los incendios pueden depositar grandes cantidades de cenizas y polvo con sustancias químicas nocivas. Evite llevar cenizas y polvo contaminados a las áreas utilizadas por los niños (como la vivienda o el automóvil). Quítese los zapatos en la entrada, lave la ropa contaminada por separado y cámbiese la ropa antes de tener contacto con sus hijos.
 - No beba ni use agua del grifo hasta que los funcionarios de emergencia indiquen que es seguro hacerlo. Los sistemas de suministro de agua pueden dañarse y contaminarse. Si su pozo ha sido dañado por un incendio, comuníquese con un constructor de pozos o instalador de bombas autorizado localmente para determinar el alcance del daño.

- Deseche cualquier alimento que haya estado expuesto al calor, al humo o a las cenizas.
- Aprenda a rescatar y limpiar los artículos de su hogar que sobreviven a un incendio. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de los EE. UU. tiene una hoja de datos con consejos:
https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf.

Si tiene preguntas sobre el material de esta guía de recursos, envíe un mensaje de correo electrónico a la OHA a EHAP.INFO@dhsoha.state.or.us.

Operadores de refugios: Pueden proporcionar este documento a los evacuados de incendios forestales para brindarles información adicional sobre la COVID-19 y consideraciones de salud ambiental. Este documento se puede descargar e imprimir en varios idiomas.

Recursos clave para refugios de evacuación:

- Aprenda a identificar refugios de aire más limpio y espacios para protegerse del humo de los incendios forestales:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>.
- Siga la Guía de refugio provisional para la COVID-19 de la OHA:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2256A.pdf>.

Información para revisores: adaptado de las páginas web de PEHSU, CDC y OHA.

https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, información en letra grande o en braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud al 1-971-673-2411, TTY 711, o envíe un mensaje de correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.