

Protéjase usted y a su familia del humo y la ceniza de los fuegos arrasadores

Los fuegos arrasadores en el centro de Texas han agregado humo a la atmósfera y han dejado atrás ceniza y escombros. El humo y la ceniza de los fuegos arrasadores pueden hacerle toser e irritarle los ojos, la nariz, la piel y la garganta. Si ve o huele humo tome algunas medidas para protegerse usted y a su familia:

- Si el humo es denso, esté atento a las órdenes de evacuación de sus funcionarios locales.
- Límite las actividades al aire libre, especialmente los juegos de los niños y el trabajo duro al aire libre.
- Permanezca adentro con las ventanas y puertas cerradas.
- Esté pendiente de la tos persistente, la falta de aliento, la opresión o dolor en el pecho, las palpitaciones, la náusea, la fatiga inusual o el mareo, particularmente si hay un historial médico de enfermedad crónica del pulmón (como asma u obstrucción pulmonar crónica (COPD)) o de enfermedades del corazón. Si tiene preguntas comuníquese con su proveedor de salud o llame al 9-1-1 en emergencias.

Si no tiene aire acondicionado, tome algunas medidas para protegerse usted y a su familia de una enfermedad por calor, la que puede ser especialmente peligrosa en los bebés, los niños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas del pulmón y enfermedades del corazón.

- Considere irse a un lugar o refugio con aire acondicionado.
- Disminuya la temperatura del cuerpo usando compresas frías, o dándose una ducha fresca. Acuértese de hidratarse bebiendo suficiente agua a menos que su proveedor de salud le haya dicho que limite los líquidos.
- Evite las bebidas con alcohol o con azúcar ya que estas pueden fomentar la deshidratación.
- Vigile los signos de enfermedad por calor como la fatiga, la náusea, los dolores de cabeza, y el vómito. Los niños y los ancianos están especialmente en riesgo, comuníquese con su proveedor de salud o EMS si dichos síntomas persisten.

Si regresa a un área afectada por el incendio, protéjase usted y a su familia de la ceniza de los fuegos arrasadores y de las lesiones por clavos u otros objetos filosos. Pase el menor tiempo posible en las propiedades quemadas.

- Evite los artículos que puedan contener químicos como: pilas, pinturas, pesticidas, plásticos, metales derretidos y cables eléctricos.
- No entre a un área o edificio si huele a gas, no encienda la luz ni encienda un cerillo; váyase del área inmediatamente y luego llame al 9-1-1.
- Evite los cables eléctricos caídos, no los toque ni se acerque ya que pueden causarle la muerte.
- Asegúrese de usar zapatos resistentes que cubran los dedos, pantalones largos y una camisa con manga.
- No deje que los niños toquen, jueguen o ayuden a limpiar la ceniza o los escombros.
- Use una mascarilla para filtrar partículas, llamada "particulate Respirator" (N-95 o P-100) y use guantes al hacer la limpieza.
- Evite las actividades que levanten la ceniza y no barra la ceniza.
- Póngase una vacuna contra el tétanos si usted no se ha puesto una de refuerzo en 10 años o si no recuerda cuándo fue la última vacuna.
- Use una tela húmeda para limpiar los juguetes, y un trapeador húmedo para limpiar los pisos y las terrazas de madera.
- Evite la intoxicación por monóxido de carbono colocando los generadores, las lavadoras a presión, las estufas de campamento, los asadores de carbón y demás artefactos que queman combustible, al menos a 50 pies de distancia de su casa y de las puertas y ventanas abiertas.

Para obtener más información de salud pública sobre cómo protegerse usted y a su familia o para informarse sobre cómo preparar a su familia en caso de emergencia vaya a nuestra página web en:

www.dshs.state.tx.us/region7

