

FOLLETO

Incendio Descontrolado

Amenaza de Salud de Humo de Incendio Descontrolado

El humo de incendio descontrolado es una mezcla de gases asfixiantes y partículas finos de árboles y otros materiales de planta quemados. El humo puede hacer daño a sus ojos, irritar su sistema respiratorio y empeorar enfermedades crónicas del corazón y pulmones.

Como saber si el humo le afecta

El humo puede causar:

- Tos
- Una garganta áspera
- Senos nasales Irritados
- Falta de aliento
- Dolor de Pecho
- Dolores de cabeza
- Picazón en los ojos
- una nariz que gotea

Si usted tiene enfermedad del corazón o pulmones, el humo podría hacer sus síntomas peores. La gente que tiene enfermedad cardiaca podría tener:

- Dolor de Pecho
- Latidos del corazón Rápidos
- Falta de aliento
- Fatiga

El humo puede empeorar síntomas para la gente que tiene condiciones respiratorias preexistentes, como alergias respiratorias, asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), de los modos siguientes:

- Inhabilidad de respirar normalmente
- Tos con o sin mucosidad
- incomodidad de Pecho
- Respiración con dificultad o falta de aliento

Cuando los niveles de humo son bastante altos, hasta la gente sana puede tener algunos de estos síntomas.

Sepa sí usted esta en peligro

Aquellos en peligro incluyen:

- Si usted tiene enfermedad del corazón o pulmones, como paro cardíaco congestivo, angina de pecho, EPOC, enfisema, o asma, usted tiene riesgo mas alto de tener problemas de salud que la gente sana.
- Adultos de más edad tienen mayor probabilidad de ser afectados por el humo, posiblemente porque es más probable que tengan enfermedades de corazón o pulmones que la gente más joven.
- Es mas probable que los niños sean afectados por amenazas de salud del humo porque sus vías aéreas todavía se están desarrollando y porque ellos respiran más aire por libra del peso de cuerpo que adultos. Y también porque los niños son mas activos al aire libre.

Protéjase

- Permanezca adentro con las ventanas y puertas cerradas.
- Ponga su acondicionador de aire en su casa o coche en modo de reciclar o en circulación de nuevo.
- Si usted no tiene un acondicionador de aire y si es demasiado caliente para quedarse adentro con las ventanas cerradas, busque refugio en otra parte.
- Evite cocinar y usar la aspiradora, porque pueden aumentar los contaminadores de adentro.
- Evite el esfuerzo físico.
- Los asmáticos deberían seguir su plan de dirección de asma.
- Guarde al menos un suministro de cinco días de su medicación a mano.
- Póngase en contacto con su doctor si usted tiene síntomas como dolor de pecho, estrechez de pecho, falta de aliento, o fatiga severa. Esto es importante no sólo para la gente con enfermedades crónicas de los pulmones o cardiaca, sino también para individuos que no han sido diagnosticados con tales enfermedades. El humo puede "desenmascarar" o producir síntomas de tales enfermedades.
- Mantenga sus vías aéreas húmedas bebiendo mucha agua. La respiración por una toallita tibia, mojada también puede ayudar a aliviar la sequedad.