



RECOMENDACIONES ANTE LA PRESENCIA DE HUMO

Debido a la contaminación ambiental provocada por el humo de los incendios que afectan nuestra provincia, es importante informar a nuestros usuarios/as las medidas de autocuidado y prevención que pueden adoptar:

1. Evitar exponerse al humo directo, es decir transitar al aire libre o vía pública, si no es estrictamente necesario. Fundamentalmente las **personas mayores de 65 años, embarazadas, niños y niñas menores de 5 años y pacientes con patologías crónicas respiratorias (EPOC, asma) y cardiovasculares.**

2. En caso de exposición directa, se debe recomendar usar un **pañuelo húmedo** para cubrir nariz y boca.

Evitar hacer actividad física al aire libre, ya que pudiese provocar irritación y broncoespasmo en las vías aéreas por el PM 2,5 en suspensión.

EN RELACIÓN AL USO DE MASCARILLA SIMPLE

Esta mascarilla no es una medida de protección eficaz, ya que brinda protección por solo 30 minutos. Después de este período, el material se condensa por el vapor de agua y deja de filtrar, por lo tanto, se debe indicar su uso en los grupos vulnerables antes mencionados y que deban salir en forma obligada a la vía pública. Siempre se debe recordar al usuario que su tiempo de máximo de duración (30 minutos), después de eso se debe desechar.

3. Para el **personal de salud en terreno** (atención en zonas cercanas a focos de incendio) se recomienda el uso de mascarilla N-95, la cual tiene una protección de 8 horas.

4. En el hogar mantener cerradas puertas y ventanas y sellar o tapar filtraciones.

5. Aumentar la ingesta de líquidos para mantener una buena hidratación y sequedad de vía aérea.

6. Ante síntomas como dificultad para respirar, mareos, vómitos, ardor o enrojecimiento de ojos o piel, acuda al centro de salud primaria más cercano y/o llamar a **Salud Responde (600 360 7777).**