

# PROTÉJASE EN LAS ÁREAS DE INCENDIOS

¡Cúbrase para evitar  
el contacto de la piel con la  
ceniza y posibles cortadas!<sup>2</sup>

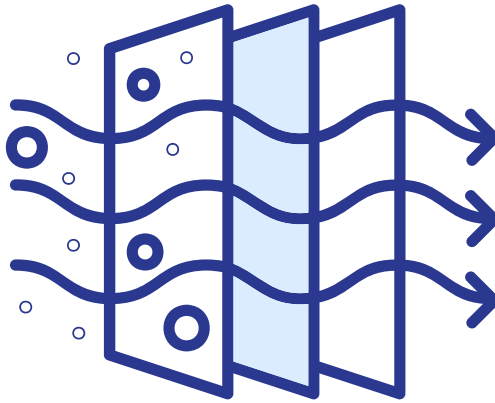
- Lentes protectores si se encuentra donde hay ceniza
- Guantes gruesos
- Camisa de manga larga
- Pantalones largos
- Zapatos cerrados y resistentes
- Máscara adecuada:

Cualquier persona que esté limpiando en las zonas de incendios debe utilizar solamente máscaras de respiración NIOSH (siglas en inglés)

Los respiradores P100 filtran

**>99.97%**

de las partículas del aire (como las particuladas, los vahos, el humo, los gases, y los vapores)<sup>3</sup>



El utilizar los  
filtros P100 de  
manera única  
no protege  
contra los  
vapores...



¡Busque los **filtros P100**  
que estén específicamente combinados  
con **cartuchos de carbón**  
para filtrar los gases y vapores dañinos!



## Fuentes

1. "Wildfire Smoke", LA County
2. "Protecting Public Health from Home and Building Fire Ash". (2025). CA EPA.
3. "Approved Particulate Filtering Facepiece Respirators". (2024). CDC.



**Scan Here**  
to learn more  
about Clean Air SGV  
and other APIFM  
programs!



# Trucos de limpieza para las zonas de incendios

Evite la actividad física desgastante lo más que pueda; descanse seguido y tome descansos.

La actividad física desgastante dificulta que el cuerpo se adapte a la mala calidad del aire<sup>1</sup>



Tome mucha agua embotellada para ayudar a limpiar los pulmones y deshacerse de las toxinas. Evite el agua estancada.<sup>2</sup>



Trate de limitar el tiempo al aire libre, especialmente en áreas de alto humo.



Si en su área se retiró la notificación de no beber el agua, deje que corra el agua de las llaves por los menos 10 minutos o hasta que salga agua cristalina

Busque ayuda médica de inmediato si empieza a...

- sentirse mareado
- tener dificultades al respirar o
- sentir apretamiento del pecho<sup>1</sup>



Ligeramente rocíe las áreas antes de barrer, y siga con una trapeada mojada



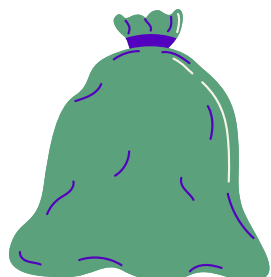
Tenga cuidado de no desparramar las cenizas al aire

Use doble bolsas y amárrelas con nudo para prevenir que se desparrame la ceniza y el hollín<sup>3</sup>



## Después de limpiar:

Al retirarse, coloque su ropa y zapatos en una bolsa antes de entrar a su vehículo para evitar desparramar contaminantes



Antes de retirarse, use toallitas mojadas para remover contaminantes de su piel y cabello como la ceniza y la basura



Lave su ropa y remueva cualquier olor, y báñese de inmediato<sup>3</sup>