



News Release

CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

NUMERO:
ANUNCIO DE INMEDIATO
<http://www.cdph.ca.gov>

PH08-36s

FECHA: 8 de julio del 2008
CONTACTO: Suanne Buggy o
Norma Arceo
(916) 440-7259

EL DEPARTAMENTO ESTATAL DE SALUD PÚBLICA ACONSEJA A RESIDENTES A QUE SE PROTEGAN CONTRA LOS EFECTOS DEL HUMO ESPESO Y LAS ALTAS TEMPERATURAS

SACRAMENTO – El Dr. Mark Horton, director del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés), instó hoy a californianos a que se enteren sobre el peligro de la pobre calidad de aire causado por los fuegos arrasadores que todavía existen en muchas áreas y el pronóstico de esta semana con altas temperaturas.

“Mientras que el humo de incendios continúa afectando a muchas comunidades, se anticipa que el estado también sufrirá temperaturas extremas,” dijo el Dr. Horton. “Durante condiciones cargadas de humo, recomendamos generalmente que la gente cierre las puertas y ventanas para limitar su contacto con el aire exterior. Sin embargo, debido a las temperaturas altas pronosticadas para esta semana, los residentes que no tienen aire acondicionado también correrán peligro de contraer enfermedades relacionadas al calor.”

El aire acondicionado es el medio de protección en las áreas que sufren altas temperaturas y humo porque proporciona un aire fresco y filtrado. Sin embargo, esta semana el calor se anticipa ser extremo en áreas del estado donde no es común el aire acondicionado, incluyendo a lo largo de la costa, las áreas montañosas y las estribaciones. Los residentes que no tienen aire acondicionado deben identificar un lugar con aire acondicionado que puedan acudir, incluyendo la casa de un amigo(a) o de la familia, la biblioteca, los centros comerciales u otro lugar público.

Las personas que no tienen acceso al aire acondicionado deben comunicarse con su condado, oficiales de la ley o el departamento de salud local para enterarse si existen centros públicos con aire acondicionado cerca de dónde viven.

Si el aire acondicionado no está disponible y no es posible acudir a centros públicos, algunas precauciones contra el humo y enfermedades relacionadas con el calor son:

- Baje la temperatura del cuerpo usando compresas frías, duchándose o tomando baños.
- Beber bastante líquidos. No espere hasta que tenga sed. Sin embargo, si su doctor le ha limitado la cantidad de líquidos, o está tomando pastillas de agua, consulte con

su doctor sobre la cantidad de líquidos que debe beber durante el calor.

- Evite las bebidas con alcohol o cantidades grandes de azúcar, porque pueden promover la deshidratación.
- Evite el esfuerzo físico.
- Use ropa ligera y de color claro.

Si usted tiene que estar afuera en un área cargada de humo, una máscara llamada “*particulate respirator*” puede ayudar a proteger sus pulmones contra el humo de los incendios. Elija una máscara que tenga dos tiras y que tenga la marca de “**NIOSH**” y “**N95**” o “**P100**” y siga cuidadosamente las instrucciones. Es más difícil respirar con una máscara, así es que tome bastantes descansos si está trabajando. Consulte con su doctor si tiene enfermedades del corazón o del pulmón antes de usar una máscara. No utilice pañuelos (mojados o secos) ni mascarillas quirúrgicas de tela o papel para cubrir la boca o la nariz. Éstos no protegerán sus pulmones contra el humo de los incendios.

Los niños, las personas de tercera edad y las personas con problemas del corazón, la circulación sanguínea o respiración son especialmente vulnerables al calor y al humo. El CDPH recomienda que las personas estén al tanto del bienestar de sus vecinos, particularmente las personas de tercera edad, y soliciten ayuda médica si sufren síntomas de enfermedades relacionadas al calor, incluyendo la náusea, la fatiga, el dolor de cabeza, vómitos, o dificultad al respirar.

Más información sobre la protección contra los efectos del calor excesivo y de los incendios está disponible en el sitio Web: www.bepreparedcalifornia.ca.gov, el CDPH: www.cdph.ca.gov o la Oficina Estatal de Servicios de Emergencia: www.oes.ca.gov.