



# Exposición a Humo de Incendios Forestales – Guía de Capacitación Para Empleadores

Esta guía, junto con el póster de capacitación, le ayudarán a capacitar a sus trabajadores sobre la exposición a humo de incendios forestales. La capacitación está diseñada para cumplir con la Sección 51411, “Protección contra el humo de incendios forestales”, que se convirtió en ley el 29 de julio del 2019.

## 1. Efectos En La Salud de Los Incendios Forestales

**Diga:** Los incendios forestales afectan la calidad del aire. Esto es cierto, aunque el fuego no parezca estar cerca.

- Durante un incendio forestal, claramente podemos ver que el aire se oscurece y tiene un olor fuerte. Esto se debe a que el aire se llena de químicos nocivos y partículas de todo lo que se está quemando: arboles, vegetación, estructuras y todo lo que está en su camino.
- El tamaño de las partículas en el aire es tan pequeño que comparadas con el diámetro de un cabello humano, el cabello se vería como un poste grueso. Son tan pequeñas que no podemos verlas a simple vista. Sabemos que están ahí porque el aire cambia de color, pero no podemos distinguir cada una de las partículas.
- El tamaño de las partículas es importante porque las que son muy pequeñas (PM2.5) pueden entrar a nuestra sangre a través de los pulmones y afectar nuestra salud. *(Señale la imagen del cabello y a las partículas en el póster.)*

**Diga:** Su salud puede ser afectada al respirar humo de incendios forestales

- Los síntomas pueden incluir: ardor de ojos, moqueo nasal, dolor en el pecho, fatiga, tos, dificultad para respirar, empeoramiento del asma y latidos cardiacos rápidos. *(Señale los síntomas en el póster.)*
- El humo de los incendios forestales puede afectar negativamente a todos, pero algunas personas tienen mayor riesgo incluyendo las personas mayores, mujeres embarazadas, personas con problemas cardiacos y pulmonares y las personas con asma, diabetes o bronquitis crónica. Si sufre de condiciones preexistentes o está embarazada, asegúrese de consultar con su proveedor de salud antes de usar un tapa bocas.
- Cuando haya humo de incendios forestales, ponga especial atención a su cuerpo y avise a su supervisor si siente algún síntoma relacionado con el humo. No espere hasta que sea una emergencia.

## 2. Monitoreando el AQI para PM2.5

**Diga:** La calidad del aire es reportada al público utilizando una escala llamada Índice de Calidad del Aire o AQI por sus siglas en inglés.

- Existen diferentes categorías en la escala, de bueno a peligroso, según la contaminación del aire, y de quién tiene más probabilidades de verse afectado. *(Señale la escala en el póster.)*
- La forma en que se monitorea el aire en esta área es *(Describe el método que usará para monitorear el AQI)*. También puede buscar el AQI con su teléfono en la página [airnow.gov](http://airnow.gov).
- Durante un incendio forestal, estaremos monitoreando la calidad del aire antes de comenzar el turno y continuaremos monitoreando mientras trabajamos, pero es importante que nos informe si cree que la calidad del aire está empeorando o si comienza a sentirse enfermo o tiene dificultad para respirar.
- El aire se considera no-saludable cuando el AQI alcanza 151, el nivel no saludable, en rojo en esta tabla. Se recomienda que los trabajadores al aire libre, como nosotros, usen un respirador para filtrar el aire y reducir la cantidad de partículas no saludables que respiramos. Le daremos un respirador cuando el AQI alcance 151.
- Cuando el AQI alcance o exceda 500, dejaremos de trabajar o será requerido el uso del respirador y probaremos como se ajusta el respirador.
- Hay algunas máscarillas que parecen respiradores (como las de doctor), pero no son respiradores y no lo protegen. Un respirador está hecho de material filtrante capaz de detener algunas de las pequeñas partículas resultantes de un incendio forestal.
- Los pañuelos y las máscarillas de doctor no detienen las partículas pequeñas porque el espacio entre los hilos la tela es demasiado grande. Ni un pañuelo doblado dos o más veces lo protege.

### 3. Respiradores

**Diga: Podemos tomar medidas para protegernos de la mala calidad del aire.**

- Cuando el AQI debido al humo de los incendios forestales es 151 o más, le proporcionaremos respiradores para que los usen.
- El uso de un respirador es voluntario, pero le animamos a usar uno para reducir el riesgo de ser afectado por el humo mientras trabaja.
- Es posible que necesite tiempo para adaptarse al uso de un respirador mientras trabaja, pero es importante usarlo para reducir la cantidad de partículas dañinas que respira.
- El uso de un respirador reducirá su riesgo, pero aún debe prestar atención a como se siente. Avisenos si tiene síntomas relacionados con el humo y háganos saber si siente que la calidad del aire está empeorando.

**Diga: Para que un respirador funcione, debe ser usado correctamente**

- *(Muestre como probar un respirador, distribúyalos y permita que los trabajadores se los prueben ellos mismos.)*
- Coloque el respirador en su mano, con la pieza metálica hacia la punta de sus dedos.
- Coloque el respirador debajo de la barbilla, con la pieza metálica de la nariz hacia arriba.
- Jale la correa inferior sobre su cabeza y colóquela atrás, debajo de las orejas.
- Jale la correa superior sobre su cabeza y colóquela en la parte superior de su cabeza.
- Presione suavemente la pieza de metal para ajustarla a su nariz.
- Coloque ambas manos suavemente sobre la máscara, inhale y exhale para verificar si hay fugas de aire alrededor de su cara. Si el respirador no se hunde un poco cuando respira, no está sellando y no lo protegerá adecuadamente. Ajuste las correas y la pieza de la nariz.
- Si tiene vello facial, el respirador no sellará bien alrededor de su cara.

**Diga: Le estamos proporcionando respiradores desechables que deben desecharse después de cada uso.**

- No se recomienda usar el respirador más de 8 horas.
- Si nota que su respirador se ve sucio, o si puede oler lo quemado, solicite uno nuevo.
- No comparta respiradores con otras personas.

### 4. El Lugar de Trabajo y Avisos

**Diga: Si siente síntomas de la exposición al humo de incendios forestales que mencionamos anteriormente:**

- Avise a su supervisor inmediatamente
- De ser necesario, consiga atención médica y llame al 9-1-1.

**Diga: Cuando el AQI es 151 o mayor debido al humo de los incendios forestales, podemos implementar lo siguiente:**

- Reubicar su trabajo en *(Describa)*.
- Modificar su horario de trabajo *(Describa)*.
- Reducir la intensidad de su trabajo por *(Describa: por ejemplo, ritmo de trabajo menos rápido)*.
- Programar períodos de descanso adicionales *(Describa: preferiblemente en un edificio, estructura o vehículo donde se filtre el aire)*.

**Diga: ¿Tiene alguna pregunta?**