

# Exposición al Humo en el Lugar de Trabajo

## ¿Cómo afecta el humo de los incendios forestales a la calidad del aire?

El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y partículas pequeñas, que incluye cenizas producidas por todo lo que se quema en un incendio. Las partículas contaminan el aire, por lo que el cielo se vuelve oscuro y ahumado.

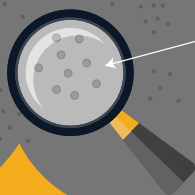
## ¿Por qué es peligroso el humo de los incendios forestales?

Los mayores contaminantes dañinos son las partículas pequeñas llamadas materia particulada (PM) que miden 2.5 micras o menos. Estas partículas son mucho más pequeñas que un grano de arena y pueden entrar en el flujo de sangre a través de los pulmones cuando se respiran.

Grano de Arena  
90  $\mu\text{m}$  (micras)



Materia Particulada  
2.5  $\mu\text{m}$  (micras)



## Índice Actual de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés)

El AQI muestra el nivel de contaminación del aire. Puede revisar el AQI actual para PM2.5 en su localidad específica en: [www.AirNow.gov](http://www.AirNow.gov).

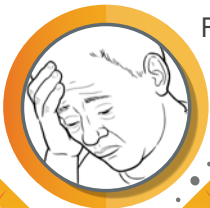
301-500	Peligroso
201-300	Muy Insalubre
151-200	Insalubre
101-150	Insalubre para los grupos sensibles
51-100	Moderado
0-50	Bueno

### Síntomas de corto plazo

Dolor de pecho



Fatiga



Tos



Moqueo



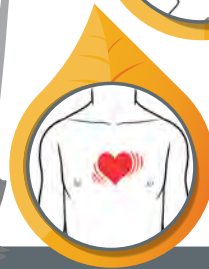
Ardor de ojos



Dificultad para respirar



Latidos rápidos del corazón



### Síntomas de largo plazo

- Función pulmonar reducida
- Bronquitis crónica
- Empeoramiento del asma
- Fallo cardíaco

### Personas con mayor riesgo a síntomas

- Adultos mayores de 65 años
- Niños
- Personas embarazadas
- Personas con condiciones cardíacas y pulmonares
- Personas con un sistema inmunológico debilitado

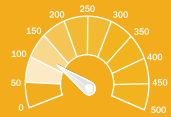
# Protección contra el humo de los incendios forestales

La ley de protección contra el humo de incendios forestales de Cal/OSHA (Sección 5141.1) requiere que los empleadores reduzcan la exposición de los trabajadores al humo de incendios forestales cuando el AQI actual de PM2.5 alcanza 151 o más, durante una hora continua o más por turno de trabajo.

L@s trabajadores están protegidos en California independientemente de su estado migratorio. La ley no se aplica a los bomberos forestales ni a l@s trabajadores de edificios cerrados, estructuras o vehículos con aire filtrado.



## ¿Qué está obligado a hacer el empleador?



Revisar el AQI actual de PM2.5 a lo largo del día y comunicarlo a los trabajadores.



Proporcionar capacitación sobre los síntomas de la exposición al humo, cómo recibir tratamiento médico y cómo proteger a l@s trabajadores.



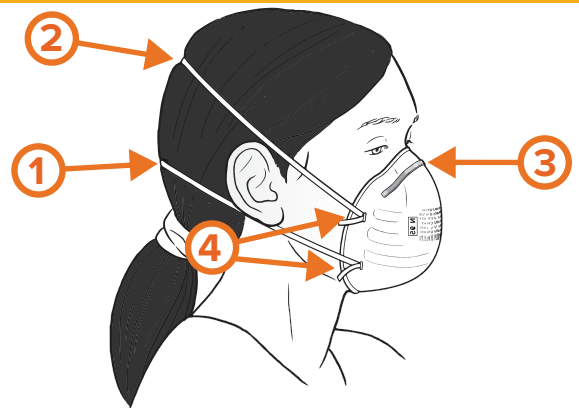
Cuando AQI actual de PM2.5 es igual o más de 151:

- Proporcionar respiradores limpios aprobados por NIOSH (como los N95) para uso voluntario.
- Reducir la exposición al humo reubicando el trabajo, cambiando los horarios de trabajo, disminuyendo la intensidad del trabajo o proporcionando descansos adicionales.



Cuando el AQI actual de PM2.5 es de 500 o más, se requiere el uso de respiradores si el trabajo no ha sido reubicado o pospuesto.

## Cómo usar un respirador correctamente



- 1 Jale la correa inferior por encima de la cabeza y póngala en la parte inferior de la cabeza, debajo de las orejas.
- 2 Jale la correa superior por encima de la cabeza y póngala en la parte superior de la cabeza.
- 3 Presione suavemente la pieza nasal.
- 4 Revise por fugas de aire colocando suavemente ambas manos sobre el respirador e inhale y exhale. Si el respirador no se hunde un poco cuando respire, ajuste las tiras, y la pieza de la nariz para que el respirador quede pegado a la piel.
- 5 L@s empleadores deben proporcionar un respirador nuevo al comienzo de cada turno o si se ensucia o daña.

**+** Las personas que padecen alguna enfermedad preexistente o están embarazadas deben consultar con un profesional médico antes de utilizar un respirador.

Independientemente de su estado migratorio, cualquier trabajador puede ponerse en contacto con Cal/OSHA ([www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm)) si cree que su lugar de trabajo no es seguro. Los empleados anteriores y los miembros de la comunidad también pueden ponerse en contacto con Cal/OSHA en nombre de un trabajador.

