

## **RECOMENDACIONES AUMENTO TEMPERATURA AMBIENTE- RAYOS UV- INCENDIOS FORESTALES**

El humo producido por los incendios contiene gran cantidad de sustancias químicas, muchas de las cuales han sido asociadas con efectos adversos en la salud. Estas sustancias incluyen partículas y compuestos gaseosos. El material particulado es una mezcla compleja, asociada con una amplia variedad de efectos en la salud.

Cuando ocurren incendios los grupos más susceptibles a los efectos del humo producido por las quemas son los jóvenes, las embarazadas, los ancianos y las personas que padecen enfermedades cardíacas y respiratorias como el asma y las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.

Otros grupos pueden ser más susceptibles debido a una mayor exposición: personas que trabajan en ambientes exteriores, bomberos y brigadas. Las medidas de mitigación deben dar prioridad a los miembros más expuestos de la población, los más vulnerables a estos episodios de contaminación. Se recomienda el uso de mascarillas y también se recomienda no realizar actividad física al aire libre.

Todas las personas con enfermedades pulmonares o cardíacas deben permanecer en interiores con las puertas y las ventanas cerradas, y evitar trabajos excesivos, así como la exposición al humo del tabaco y otras sustancias irritantes. Las personas con enfermedades crónicas deben solicitar orientación a sus médicos, sin importar la ocurrencia de síntomas.

El resto de la población debe contactar a un centro de atención de salud cuando surjan algunos de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, tos constante, opresión o dolor en el pecho, respiración sibilante, producción excesiva de flema, dificultad para respirar y náuseas.

### **Aumento temperatura Ambiente – Rayos UV**

Es necesario estar atentos, especialmente con los adultos mayores y los niños, ya que en estos casos, ambos grupos de la población son muy sensibles a los efectos de un golpe de calor y dependen de otras personas para mantenerse frescos e hidratados.

Durante las jornadas de intenso calor, el cuerpo pierde líquido a través del sudor y las personas pueden llegar a deshidratarse, lo que en casos extremos puede llevar a la muerte. Por eso es que se recomienda mantener la temperatura corporal baja a través de los siguientes consejos:

- Permanezca en lugares frescos, en su casa o espacios públicos bien ventilados o acondicionados.
- Evite la exposición directa al sol. Si se expone debe utilizar bloqueador solar
- Use ropa ligera, de color claro y holgada.
- Esté pendiente de las personas que tienen más riesgo (adultos mayores), visitándolas o llamándolas a lo menos 2 veces al día.

- Evite viajes prolongados a la hora de más calor.
- Evite ejercicio al aire libre a la hora de más calor.
- Manténgase hidratado (Beba agua frecuentemente, cada 20 a 30 minutos)
- No espere a tener sed para beber más líquidos, especialmente las personas mayores.

Busque ayuda médica inmediatamente si usted tiene, o conoce alguien con síntomas de enfermedad por calor, tales como: calambres musculares, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, desmayo, entre otros síntomas.

Nunca deje a los bebés, niños, niñas o adultos mayores en un auto estacionado, aunque las ventanillas estén abiertas.