

Protección contra humo de incendios forestales

Capacitación



La Universidad cuenta con medidas para informarle y protegerlo de los peligros de inhalar humo de incendios forestales. Lea esta información, basada en el Apéndice B de Cal / OSHA del Título 8, [Sección 5141.1](#). El estándar es aplicable cuando el Índice de calidad del aire actual para partículas finas (PM2.5) es 151 o mayor. Se aplica a los empleados que trabajan afuera o en edificios y / o vehículos no filtrados por más de una hora por turno.



Ubique el índice de calidad del aire local

El índice de calidad del aire (AQI) es una medida de la contaminación del aire. Aunque hay AQI para varios contaminantes, la sección 5141.1 del Título 8 se basa en el AQI para **PM2.5**. PM2.5 tiene un diámetro de 2.5 micrómetros o menos y se considera el tamaño de **partículas más dañino para la salud**.

Ubicar el AQI para su área en:

- www.AirNow.gov
- <https://tools.airfire.org>
- www.arb.ca.gov/capcoa/dismap/htm
- www.enviroflash.info

Si no tiene acceso a Internet, **comuníquese con su supervisor** para obtener el AQI actual en su área.



Comprenda los requisitos de cumplimiento

Si está expuesto al humo de incendios forestales y el AQI para **PM2.5 es 151 o mayor** se le debe proporcionar: a) **el AQI actual** antes y periódicamente durante cada turno, b) **capacitación**, como esta hoja informativa, c) **modificaciones de trabajo** para reducir su exposición, y d) **respiradores** con estímulo e instrucciones sobre cómo usarlos. **Consulte con su supervisor** para preguntas sobre protecciones adicionales que pueden estar disponibles para usted.

Si los niveles de AQI son de 151 o más para PM2.5, la Universidad debe tomar precauciones adicionales para protegerlo del humo de los incendios forestales.



Participe en la comunicación bidireccional

Los supervisores deben establecer un medio para comunicar el empeoramiento de las condiciones de calidad del aire a los empleados. Si el AQI se vuelve dañino, recibirá una alerta en persona, por mensaje de texto, correo electrónico, sitio web, radio u otro método efectivo. **Notifique a su supervisor** si nota que la calidad del aire está empeorando o si sufre síntomas debido a la calidad del aire.



Conozca sus protecciones

Los ejemplos de controles de protección que la Universidad puede implementar incluyen:

- **Ubicar el trabajo en áreas protegidas** donde se filtra el aire (estructuras cerradas o vehículos)
- **Cambiar los procedimientos** (trasladar a los trabajadores a un lugar con un AQI para PM2.5 actual más bajo.)
- **Reducir el tiempo de trabajo** en áreas con aire sin filtrar.
- Aumentar el tiempo de descanso y la frecuencia; proporcionar área de descanso con aire filtrado
- **Reducir la intensidad física** del trabajo para ayudar a disminuir la respiración y el ritmo cardíaco.

Póngase en **contacto con su supervisor** para acceder al sistema de control de la Universidad en su lugar de trabajo.



Seleccione y use adecuadamente la protección respiratoria

Cuando el nivel de AQI para PM2.5 es más de 151, la Universidad le proporcionará respiradores adecuados para **uso voluntario**. Si el nivel de AQI excede 500, se requiere el uso de un respirador adecuado para cualquier trabajo crítico al aire libre.

Importancia y Beneficios

La Universidad seleccionará respiradores certificados para protección contra los contaminantes específicos del aire en su lugar de trabajo. Cuando se seleccionan y se usan correctamente, los **respiradores reducen efectivamente su exposición** al humo de incendios forestales y protegen su salud.

Revise su respirador o el empaque del respirador para obtener una etiqueta o declaración de certificación del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).

Un **respirador de careta filtrante N-95** es el nivel mínimo de protección para el humo de incendios forestales.

Para obtener más información sobre las **limitaciones** y **cómo ponerse, usar y mantener adecuadamente** los respiradores N-95 y otras mascarillas hechas de material de filtro, visite bit.ly/uc-wildfire, consulte el folleto adjunto o escanee el código QR a continuación.



Reconozca los efectos en la salud

Las partículas finas suspendidas en el aire son el principal contaminante dañino para las personas que no están muy cerca de los incendios forestales. **Reconozca los síntomas** de la inhalación de partículas, que incluyen **irritación pulmonar, tos persistente, flema, sibilancias o dificultad para respirar**. Los efectos más graves para la salud incluyen **función pulmonar reducida, bronquitis, empeoramiento del asma, insuficiencia cardíaca y muerte prematura**. Las personas que tienen problemas cardíacos y pulmonares existentes, o que son mayores de 65 años, tienen más probabilidades de sufrir efectos graves en la salud.



Obtenga tratamiento médico inmediato

La Universidad brinda **tratamiento médico** a los empleados que se enferman o lesionan debido a la exposición al humo de incendios forestales durante el trabajo. Siga los procedimientos de la universidad para obtener un tratamiento médico inmediato sin temor a represalias.

Categoría AQI	Nivel de preocupación por la de salud
0 to 50	Bueno
51 to 100	Moderado
101 to 150	Insalubre para grupos sensibles
151 to 200	Insalubre
201 to 300	Muy Insalubre
301 to 500	Peligroso

Categorías AQI para PM2.5



N-95 Protección Respiratoria

Los respiradores N-95 son mascarillas purificadoras de aire certificados por NIOSH para tener niveles de eficiencia de filtro de 95% o más. Los respiradores N-95 filtran contaminantes en el aire, incluyendo polvo, humo, niebla y agentes microbianos como la bacteria de la tuberculosis y el virus de la gripe. **Un respirador N-95 es el nivel mínimo de protección para el humo de incendios forestales.** El uso del respirador puede ser beneficioso incluso cuando el AQI para PM2.5 es 150 o menos.

Cómo ponerse respiradores N-95



1. Lea las instrucciones.

Lavase las manos. Sostenga el respirador con una mano, con el sujetador nasal en sus dedos. Deje que las correas cuelguen libremente.



2. Coloque el respirador debajo de la barbilla, con el sujetador nasal hacia arriba. Sostenga el respirador con una mano y jale la correa superior sobre su cabeza. Coloque la correa en la parte posterior de su cabeza.



3. Jale la correa inferior alrededor de su cabeza y colóquela sobre de su cuello, debajo de las orejas.



4. Use ambas manos para moldear el sujetador nasal a la forma de su nariz empujando hacia adentro con la punta de los dedos. Verifique que el respirador esté seguro.



5. Asegure que el respirador esté sellado. Cubra el respirador completamente con las manos y exhale bruscamente. Si le sopla aire en la cara, reajuste el respirador (pasos 3 y 4).

Nota: La manera adecuada de ponerse el respirador depende del tipo y modelo. Consulte las instrucciones del fabricante.

Uso y mantenimiento adecuados

- Elija respiradores N-95 **certificados para su uso** para proteger contra el contaminante en cuestión.
- **Lea y siga las instrucciones del fabricante.**
- Verifique que haya un **sello hermético** alrededor de la cara cada vez que se ponga el respirador. Cuantas más fugas de aire debajo del sello, menos protección recibirá.
- **Mantenga un registro** de su respirador para no utilizar por error el de otra persona.
- **Inspeccione** el respirador antes de usarlo. Verifique daños y contaminación.
- **Reemplace** su respirador si se daña, deforma, ensucia o es difícil respirar.
- **Pregúntele a su médico** antes de usar un respirador si tiene un problema pulmonar o cardíaco.
- Vaya a un área con aire más limpio, quítese el respirador y **busque ayuda médica**, si sufre síntomas (dificultad para respirar, mareos o náuseas).
- **Deseche el respirador** en la basura normal, a menos que se haya utilizado en un centro médico o área de investigación con procedimientos de eliminación específicos, o si hay evidencia de que puede estar contaminado.
- **Guarde** su respirador adecuadamente para protegerlo de daños, contaminación, temperaturas extremas, productos químicos nocivos y aplastar o deformar la pieza facial.



- **NO use** mascarillas quirúrgicas u otros artículos sobre su nariz y boca (es decir, bufandas, camisetas, pañuelos). No proporcionarán protección contra el humo de incendios forestales.
- **No use** su respirador en atmósferas que contengan contaminantes contra los cuales no está diseñado para proteger. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar partículas de polvo no lo protegerá contra gases, vapores o materiales altamente tóxicos.
- **NO intente** reutilizar, limpiar o desinfectar los respiradores desechables.
- **No permita** que vello facial, el cabello, las joyas, los anteojos, la ropa, o cualquier otra cosa impida la colocación apropiada del respirador.



Uso requerido

Los respiradores N-95 pueden ser **necesarios** como equipo de protección personal, dependiendo de las responsabilidades de su trabajo. Con respecto al humo de los incendios forestales, debe usar un respirador cuando el AQI actual sea mayor a 500. Para el uso requerido, debe obtener 1.) **Evaluación médica y autorización**, 2.) **Capacitación anual**, y 3.) **Prueba de ajuste para un ajuste adecuado (anualmente)**.

Para garantizar una protección adecuada, no use modelos y tamaños de respiradores para los cuales EH&S no le haya realizado una prueba de ajuste.

Limitaciones

Revise y siga las instrucciones del fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza, cuidado y limitaciones del respirador. También siga las instrucciones del fabricante y la Universidad con respecto a las evaluaciones médicas, las pruebas de ajuste y el afeitado.

Los respiradores N-95 solo filtran partículas contaminantes. **No lo protegen** de vapores / gases químicos, atmósferas deficientes de oxígeno, exposiciones de alto riesgo como las creadas por procedimientos de generación de aerosoles (es decir, broncoscopia, autopsia) y manejo de asbesto. El vello facial reduce la efectividad de la protección respiratoria N-95, pero el afeitado no es necesario para el uso voluntario. Si tiene vello facial, puede usar un respirador de purificación de aire accionado y suelto.

