

Protégete del polvo y las partículas de tierra

El polvo puede surgir debido a las condiciones secas en las zonas afectadas por el huracán Helene y puede causar problemas de salud a algunas personas. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (NCDHHS, por sus siglas en inglés) recomienda seguir estos consejos en la mayor medida posible para reducir la exposición al polvo.

¿Quiénes están en riesgo?

La inhalación de polvo y partículas puede afectar la salud de cualquier persona. Sin embargo, los grupos que se mencionan a continuación tienen un mayor riesgo de problemas de salud. Si perteneces a uno o más de estos grupos sensibles, ten especial cuidado para protegerte.

- Personas con condiciones de salud subyacentes como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, o COPD por sus siglas en inglés) o enfermedades del corazón.
- Adultos mayores.
- Niños.
- Mujeres embarazadas.
- Las personas que probablemente estén más expuestas al polvo o partículas, como las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, no tienen vivienda o no tienen acceso al aire limpio en casa o en el trabajo.

¿Cuáles son los síntomas de la exposición al polvo y a las partículas?

- Tos leve.
- Secreción o escurrimiento nasal.
- Ojos llorosos o secos.
- Irritación de los senos nasales.
- Dolor de garganta.
- Sibilancias, jadeos o dificultad para respirar.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga.
- Ataques de asma.
- Tos grave o persistente.
- Dolor en el pecho.
- Latido cardíaco rápido o irregular.

Considera los siguientes pasos para reducir tu exposición al polvo y las partículas, especialmente si tienes un mayor riesgo de problemas de salud:

- Permanece en el interior y mantén las ventanas y puertas cerradas.
- Si tu casa está demasiado caliente o tiene mala calidad del aire, ve a un edificio público designado con aire acondicionado y sistemas de filtración de aire, como centros comunitarios, bibliotecas o centros comerciales.
- Si necesitas estar al aire libre en áreas donde hay mucho polvo, considera usar una mascarilla N95 o KN95. Habla con tu proveedor de atención médica antes de usar una mascarilla N95 o KN95 si tienes problemas cardíacos o pulmonares. No se recomiendan mascarillas N95 o KN95 para los niños.
 - **En ferreterías o tiendas de artículos para el hogar, busca una mascarilla aprobada por el Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) y que tenga una clasificación N95. Ambas etiquetas deben estar en la mascarilla y en el embalaje.**
 - **Más información sobre las mascarillas N95 aprobadas por NIOSH, también llamadas mascarillas o respiradores filtrantes:** www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
 - **Las mascarillas N95 no protegen contra gases, vapores u olores.**
 - **No utilices mascarillas con barba, vello facial u otras condiciones que interfieran con el sellado entre la cara y la mascarilla.**



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE CAROLINA DEL NORTE

www.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2024