

El Ministerio de Salud recomienda uso de barbijos, lentes y tomar agua para prevenir males por la humareda

Así lo establece el instructivo de acciones recomendadas para reducir la exposición al aire contaminado, que fue emitido el sábado, junto con la Alerta Sanitaria Nacional.

Para precautelar la salud de la población frente a los altos niveles de contaminación provocados por los incendios, el Ministerio de Salud recomendó el consumo de por lo menos dos litros de [agua](#) al día y el uso de barbijos y [lentes](#).

Así lo establece el instructivo de acciones recomendadas para reducir la exposición al aire contaminado, que fue emitido el sábado, junto con la Alerta Sanitaria Nacional.

“Recomendar la protección y el uso de barbijos y gafas debido a la mala calidad del aire, con el objeto de reducir la probabilidad de afectaciones en la salud de la población, principalmente de los grupos más vulnerables que pueden ser afectados por la contaminación del aire (niños, embarazadas, personas de la tercera edad y personas con enfermedades crónicas como son los enfermos de las vías respiratorias y cardiovasculares)”, refiere el documento.

Se recomendó a los grupos vulnerables permanecer en sus hogares. En caso de que sea imprescindible salir de la casa, se debe utilizar mascarillas o barbijos de protección. Las apropiadas son las N95, KN95 o P100, sobre todo, para aquellas personas que presentan enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

Se sugirió evitar actividades al aire libre. No realizar actividades físicas tales como cívicas, culturales, deportivas y de recreo al aire libre en unidades escolares, porque incrementa la dosis de contaminantes inhalada.

Las personas deben hidratarse con al menos dos litros de agua al día (10 vasos de 200 mililitros).

En los hogares cercanos a las zonas de incendio, se debe colocar toallas húmedas en las áreas por donde pueda introducirse el humo a las habitaciones (ranuras de puertas y ventanas). Si es posible, retirarse del área.

Se debe evitar la contaminación del aire al interior de la casa: no fume, no encienda velas, chimeneas, fogones, no barra ni sacuda el polvo de muebles u otros objetos. En caso de hacerlo, utilice trapos mojados.

En caso de ser portador de enfermedades respiratorias, como asma, EPOC, se debe seguir las indicaciones de su médico en cuanto al tratamiento recomendado. Si los síntomas empeoran, se debe acudir al servicio de salud más cercano a su domicilio.

También se hace un llamado a la población a que prevenga incendios y dé aviso a las autoridades de incendios forestales, agrícolas y de pastizales, quemas de basura, de llantas, fogatas, pirotecnia y otras actividades y eventos que generen emisiones contaminantes.