

Limpieza después de un incendio - Preguntas frecuentes

15 de enero de 2025

ENVIRONMENTAL HEALTH

Salud Ambiental



La División de Salud Ambiental (Environmental Health Division) del Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) del condado de Los Angeles está aquí para dar orientación y apoyo mientras se recupera después de un incendio. Tenga en cuenta lo siguiente. Incluso después de que un incendio se haya apagado, los peligros pueden persistir y se deben tomar precauciones para su salud y seguridad, la de su familia y la de su comunidad. A continuación encontrará preguntas y respuestas frecuentes que lo ayudarán a orientarse en sus tareas de limpieza.

1. ¿Qué ropa debo usar cuando vuelva a inspeccionar y limpiar mi propiedad en un área afectada?

Use un equipo de protección adecuado, muy recomendable, que incluya:

- Mascarilla respiratoria N95 o P100: filtra las partículas dañinas de los incendios del aire que respira.
- Guantes: protegen las manos de cortes y de cenizas, polvo, tierra y productos químicos dañinos durante la inspección y la limpieza.
- Camisa de manga larga y pantalones largos: protegen brazos y piernas de cenizas, polvo, tierra, objetos afilados y otros peligros potenciales.
- Zapatos cerrados resistentes: mantienen los pies a salvo de escombros, objetos afilados y otros peligros potenciales.
- Gafas de seguridad: protegen los ojos de cenizas, polvo y tierra dañinos que puedan removerse durante la inspección y la limpieza.

2. ¿Puedo usar un paño húmedo sobre la nariz y la boca en lugar de una mascarilla respiratoria mientras limpio?

Usar un paño húmedo, en lugar de una mascarilla respiratoria, no es recomendable. Un paño húmedo no es tan eficaz como una mascarilla respiratoria. Aunque puede bloquear las partículas más grandes, no protegerá contra las partículas finas resultantes del humo y la ceniza removida. Use una mascarilla respiratoria N-95 o P-100 correctamente ajustada y sin espacios en los bordes para una mejor protección.

3. Lavé la ropa, pero sigue oliendo a humo. ¿Es seguro usarla?

La ropa con olor a humo persistente puede ser irritante y dañina, especialmente para las personas con problemas al corazón y a los pulmones. Vuelva a lavar la ropa con detergente fuerte o con eliminadores de olores especializados. Antes de lavar la ropa y mientras lleva puesto el equipo de protección adecuado, sacuda suavemente el hollín y la ceniza y métalos en una bolsa de basura para evitar que se transmitan por el aire. Coloque una bolsa de basura doble y átela para evitar que el hollín y las cenizas salgan volando al vaciar el basurero.

4. ¿Es peligroso estar en mi casa si hay ceniza o humo en las grietas de ventanas y puertas (muchas casas son antiguas y no están bien selladas)?

Casas con olor a ceniza o humo en su interior. Aunque su casa no haya sufrido daños directos, estar en una casa con ceniza, hollín y humo puede tener riesgos para la salud, especialmente para personas con problemas respiratorios, niños y adultos mayores. Los peligros provienen de partículas diminutas y sustancias tóxicas que pueden permanecer en el aire y en las superficies. A continuación encontrará recomendaciones clave para reducir esos riesgos:

- a. **Ventile el aire interior:** abra las ventanas y puertas para ventilar los espacios interiores cuando regrese por primera vez, pero solo cuando la calidad del aire exterior haya mejorado. Si hay mucha ceniza y escombros

fuera de su casa, considere la posibilidad de ventilar su casa una vez que se hayan limpiado los escombros, y filtre el aire interior (consulte a continuación) mientras tanto.

b. **Filtre el aire:**

- Use purificadores o limpiadores de aire portátiles con filtros HEPA y, de preferencia, de carbón para ayudar a filtrar las partículas de humo y mejorar la calidad del aire interior.
- Si tiene un sistema central de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC), considere la posibilidad de limpiar los conductos. Cambie el filtro del sistema de HVAC por uno de alta eficacia para aumentar la filtración, elija uno con una clasificación MERV 13, o una clasificación tan alta como puedan acomodar el ventilador de su sistema y la ranura del filtro. Haga funcionar el ventilador del sistema en modo de recirculación tan a menudo como sea posible para atrapar las partículas finas. Reemplace los filtros a medida que se obstruyan o mensualmente hasta un año después de limpiar el área circundante.

c. **Haga una limpieza a fondo:** Use el equipo de protección adecuado, tal como se describió arriba. Se recomienda lo siguiente para prevenir que se levanten cenizas y partículas dañinas.

1. **Barrer:** barra suavemente las superficies y deposite con cuidado el material en bolsas de basura de plástico para evitar que se esparza aún más. Ate la bolsa de basura, que de preferencia debe ser doble, para evitar que el contenido se libere al aire cuando se vacíe el basurero.
2. **Aspirar:** use una aspiradora con filtro HEPA para filtrar las partículas pequeñas de las superficies.
3. **Trapear:** después de barrer suavemente, pase un traperero húmedo para eliminar las cenizas, hollín y polvo dañinos de las superficies.
4. **Pasar un paño:** pase un paño húmedo para eliminar eficazmente las cenizas, polvo y hollín que queden en superficies duras como alféizares, encimeras y muebles no porosos.
5. **Lavar o desechar:** lave o deseche los artículos porosos como ropa de cama y alfombras.
6. **Desinfectar (opcional):** si lo desea, use una solución de lejía y agua para desinfectar el área.
7. **Importante:** *lea siempre la etiqueta del envase de lejía para conocer las proporciones de dilución adecuadas y las instrucciones de seguridad*

d. **Reduzca el riesgo de que entre ceniza, polvo o humo del exterior a la casa:** asegúrese de que todas las ventanas y puertas están cerradas para reducir el riesgo de que entren cenizas, polvo o humo del exterior en la casa. Use cinta de pintor, cinta aislante, trapos o paños para sellar los espacios alrededor de puertas y ventanas para reducir la infiltración de humo.

e. **Lave las manos y los juguetes con frecuencia:** para reducir la transmisión de polvo o tierra contaminados por el hollín de la mano a la boca, lave las manos de sus hijos después de jugar afuera, antes de comer y a la hora de acostarse. Lave los juguetes con frecuencia.

f. **Evite que los niños jueguen afuera:** no les permita que jueguen afuera hasta que se haya limpiado el terreno.

g. **Reduzca la transferencia de hollín a su casa:** quítese los zapatos antes de entrar a su casa. Considere la posibilidad de colocar “esterillas adhesivas” en cada entrada para capturar el polvo, la tierra y las partículas finas de las suelas de los zapatos.

h. **Evite que las mascotas pasen mucho tiempo afuera:** limite el tiempo que pasan afuera y manténgalas limpias. Las mascotas pueden transferir el hollín del exterior a la casa.

i. **Quítese la ropa y lávela:** quítese la ropa que use durante la limpieza y antes de entrar a la casa después de trabajar en el exterior. Colóquelas en una bolsa de plástico cerrada para lavarlas por separado.

j. **Dúchese si es necesario:** ducharse puede ayudar a eliminar cualquier partícula de la piel y el pelo.

k. **Monitoree su salud:** esté atento a síntomas como tos, dificultad para respirar, dolores de cabeza, fatiga inusual, irritación de ojos y garganta, secreción nasal o irritación de los senos nasales, o dolor en el pecho. Busque atención médica si los síntomas persisten o empeoran, especialmente si tiene enfermedades

preexistentes, consulte a un proveedor de atención médica. En caso de preocupaciones que amenacen la vida, llame al 911.

5. ¿Qué significan los distintos avisos en torno a la contaminación del agua y qué debo hacer si me bañé en agua que ahora me doy cuenta de que no debía usar?

Avisos y consejos sobre el agua. Consulte a su departamento de aguas local para ver si se ha emitido una orden, aviso o advertencia de contaminación del agua común en su área. Siga siempre las instrucciones emitidas por su departamento local para minimizar los riesgos para la salud. Estos son los principales tipos de órdenes:

1. **Aviso de hervir el agua:** el agua puede estar contaminada con patógenos (es decir, bacterias, virus y parásitos). Hierva el agua para matar las bacterias, virus o parásitos dañinos antes de beber, cocinar o cepillarse los dientes. Tenga cuidado al bañar a bebés y niños pequeños. Considere la posibilidad de usar agua hervida (y enfriada) o embotellada para bañarlos o de darles un baño de esponja para reducir la posibilidad de que traguen agua.
2. **Aviso de no beber:** el agua puede contener sustancias químicas, metales pesados u otros contaminantes. Hervirla no la hará segura para beber, cocinar o cepillarse los dientes. A menos que se especifique lo contrario, aún puede estar permitido bañarse.
3. **Aviso de no hervir:** el agua contiene sustancias químicas o toxinas que pueden dañar la piel y a usted al hervirla.
4. **Orden de no usar:** el agua no es segura para ningún uso, lo que incluye beber, cocinar, bañarse o lavarse. Esta es la restricción más severa.

Si se ha bañado en agua con un aviso de “**No usar**” o “**No beber**”, enjuáguese inmediatamente con agua embotellada o confirmada como segura y monitoree su salud. En caso de contaminación química, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con el Servicio de Toxicología para que lo orienten.

6. ¿Cuándo debo llamar a mi médico si experimento irritación durante las actividades de limpieza?

No se siente bien durante la limpieza. Deje de limpiar inmediatamente y póngase en contacto con su proveedor de atención médica si experimenta irritación persistente, dificultad para respirar u otros síntomas graves o potencialmente mortales como mareos, dificultad respiratoria grave, dolor persistente en el pecho, entre muchos otros.

7. ¿Es seguro que los niños vuelvan a casa después de que se levanten las órdenes si todavía hay ceniza o escombros en el exterior?

El regreso de los niños a casa. Si todavía hay cenizas o escombros en el exterior, se aconseja mantener a los niños alejados de todas las áreas al aire libre hasta que se haga una limpieza a fondo. Sus sistemas respiratorios son más sensibles a la exposición a las cenizas, y el hollín puede ser dañino para ellos. Para mejorar y proteger la calidad del aire interior:

- a. **Filtre el aire:**
 - Use purificadores o limpiadores de aire portátiles con filtros HEPA y, de preferencia, de carbón para ayudar a filtrar las partículas de humo y mejorar la calidad del aire interior.
 - Si tiene un sistema central de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC), considere la posibilidad de limpiar los conductos. Cambie el filtro del sistema de HVAC por uno de alta eficacia para aumentar la filtración, elija uno con una clasificación MERV 13, o una clasificación tan alta como puedan acomodar el ventilador de su sistema y la ranura del filtro. Haga funcionar el ventilador del sistema en modo de recirculación tan a menudo como sea posible para atrapar las partículas finas. Reemplace los filtros a medida que se obstruyan o mensualmente hasta un año después de limpiar el área circundante.

- b. **Reduzca el riesgo de que entre ceniza, polvo o humo del exterior a la casa:** asegúrese de que todas las ventanas y puertas estén cerradas para reducir el riesgo de que entren cenizas, polvo o humo del exterior en la casa.
- c. **Selle los espacios:** use cinta de pintor, cinta aislante, trapos o paños para sellar los espacios alrededor de puertas y ventanas para reducir la infiltración de humo.

8. ¿Cómo debo limpiar mi jardín o patio que está llenos de escombros, sabiendo que hay que conservar el agua?

Limpieza del jardín. Use siempre equipo de protección personal (EPP), como guantes, mascarillas desechables N-95 bien ajustadas y sin espacios en los bordes, gafas de seguridad, guantes, zapatos cerrados y resistentes, y camisas de manga larga y pantalones largos. Para limpiar su jardín o patio conservando el agua, aplique las siguientes prácticas de limpieza:

- a. **Barrido suave:** empiece barriendo suavemente las superficies exteriores y deposite con cuidado el contenido en bolsas de basura de plástico para evitar que se esparza aún más. Ate la bolsa de basura, de preferencia doble, para evitar que el contenido se esparza aún más o se libere al aire cuando se vacíe el basurero.
- b. **Trapeado en húmedo:** a continuación, pase un trapero húmedo para eliminar los restos de cenizas, hollín y polvo dañinos de las superficies.
- c. **Desinfección (opcional):** si lo desea, use una solución de lejía y agua para desinfectar el área.
***Importante:** Lea siempre la etiqueta del envase de lejía para conocer las proporciones de dilución adecuadas y las instrucciones de seguridad.*

IMPORTANTE: NO USE SOPLADORES DE HOJAS PARA EVITAR ESPARCIR CENIZAS DAÑINAS Y ESCOMBROS DE INCENDIO EN EL AIRE.

Para obtener información más detallada, consulte el sitio web de la División de Salud Ambiental del Departamento de Salud Pública del condado de Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>