



Consejos sobre el uso de mascarillas cuando la calidad del aire exterior es mala debido a la contaminación del aire por incendios forestales u otros humos

Cuando la calidad del aire es mala, la mejor manera de reducir su exposición a la contaminación del aire y proteger su salud es reducir la cantidad de tiempo que pasa al aire libre y reducir la intensidad de las actividades físicas, sobre todo si es al aire libre. Usar una mascarilla de alta calidad también puede ayudar a reducir su exposición filtrando parte de la contaminación si tiene que permanecer al aire libre durante largos periodos. No todas las mascarillas son iguales, y deben ajustarse correctamente para garantizar una protección óptima. Si desea utilizar una mascarilla, lea estos consejos sobre el ajuste y el uso adecuados.

¿Cuándo se debe usar mascarilla?

Cuando la calidad del aire exterior sea mala, considere la posibilidad de usar mascarilla si presenta síntomas de exposición a la contaminación del aire, como tos o irritación de garganta u ojos, y si comprueba que el uso de mascarilla le ayuda a reducir estos síntomas.

¿Cuándo no se debe usar mascarilla?

- Cuando no sea posible usar una mascarilla correctamente (véase "¿Cómo debe colocarse una mascarilla?")
 - Usar una mascarilla de forma incorrecta ofrece poca o ninguna filtración y puede hacerle creer que está protegido cuando no lo está.
- Cuando usar una mascarilla sea incómodo o dificulte la respiración, por ejemplo, cuando hace mucho calor o durante un esfuerzo físico.
- Cuando sean niños menores de 2 años.

¿Qué tipo de mascarilla es adecuada para reducir la exposición a la contaminación del aire?

- Las mascarillas bien ajustadas, como las N95, suelen ofrecer la mejor protección contra la contaminación. Sea cual sea el tipo de mascarilla que elijas, es importante que la lleves con regularidad y correctamente ajustada a la nariz, la boca y la barbilla.
 - Si es posible, elija una mascarilla probada y certificada por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés), como una N95.
 - Las mascarillas certificadas por NIOSH llevan marcas impresas que indican que son auténticas.
 - Las mascarillas N95 son las más comunes, pero hay otros tipos (como N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 y R100) que ofrecen la misma o mejor protección. Las N95 se venden en muchas ferreterías, tiendas de artículos para el hogar y farmacias.

- Las mascarillas que no han sido probadas y certificadas por NIOSH, como las KN95 y las KF94, pueden ofrecer cierta protección, pero es posible que no funcionen tan bien contra el humo y otras partículas pequeñas que pueden afectar los pulmones.
- Las mascarillas con válvulas de exhalación pueden ayudar a reducir su exposición a la contaminación del aire, pero no evitan que transmita enfermedades infecciosas como el COVID-19.
- Las mascarillas quirúrgicas bien ajustadas y sin espacios a los lados pueden ofrecer cierta protección si no se dispone de otra mascarilla. Las mascarillas de tela no se recomiendan para filtrar la contaminación.
- Los niños mayores de 2 años pueden usar mascarilla.
 - Elija el tamaño de mascarilla que mejor se adapte a la cara de su hijo. Algunas mascarillas certificadas por NIOSH están disponibles en tamaños más pequeños. Para más información, consulte la guía de mascarillas para niños y embarazadas de las Unidades Especializadas en Salud Ambiental Pediátrica, disponible en bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, consulte con su proveedor de atención de salud sobre qué tipo de mascarilla es mejor para usted.

¿Cómo debe colocarse una mascarilla?

- Siga las instrucciones de uso de la mascarilla, incluido cómo comprobar el sellado de las mascarillas de respiración certificadas por NIOSH cada vez que use una.
- Coloque la mascarilla sobre la nariz y debajo de la barbilla y apriete la parte metálica de la mascarilla sobre la parte superior de la nariz.
- Tenga en cuenta que las mascarillas se ajustan mejor sobre una piel bien afeitada.
- Deseche la mascarilla si le cuesta respirar, se ensucia por dentro, se moja o daña.
- Si puede, utilice una mascarilla nueva todos los días, ya que las grandes cantidades de humo o contaminación reducen la eficacia de la filtración. Si no puede utilizar una mascarilla nueva todos los días, reutilizar las mascarillas puede seguir siendo beneficioso.

Para obtener más información, consulte las siguientes fuentes:

- NIOSH: Mascarillas y respiradores comunitarios, disponible en bit.ly/niosh-mask-guidance
- Agencia de Protección del Medio Ambiente de Estados Unidos: Hoja informativa sobre el humo de los incendios forestales, disponible en bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): Cómo usar la mascarilla con filtro, disponible en bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: Como proteger a los trabajadores y al público del humo de incendios forestales, disponible en bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque **air quality** (calidad del aire).