

Nadie sabe que respira... ¡hasta que le falta el aire!

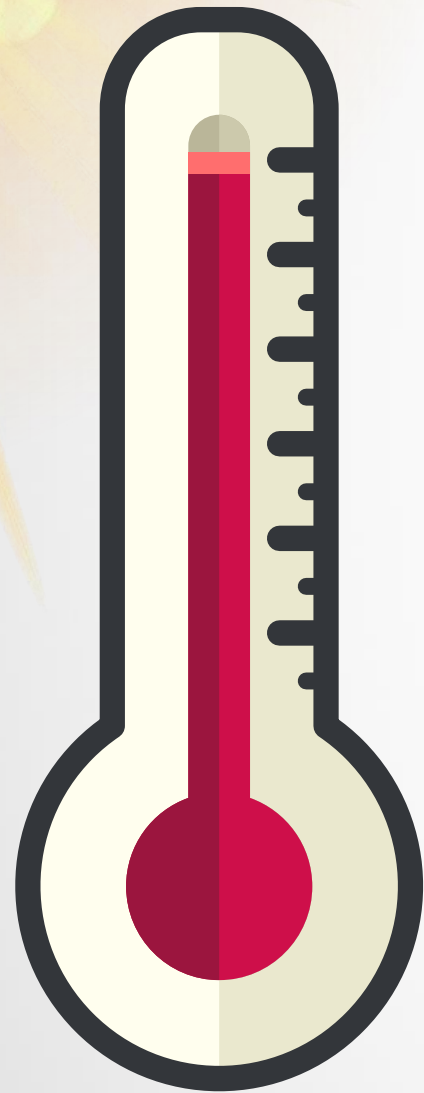
Proteja su salud del aire contaminado



Reconocimiento

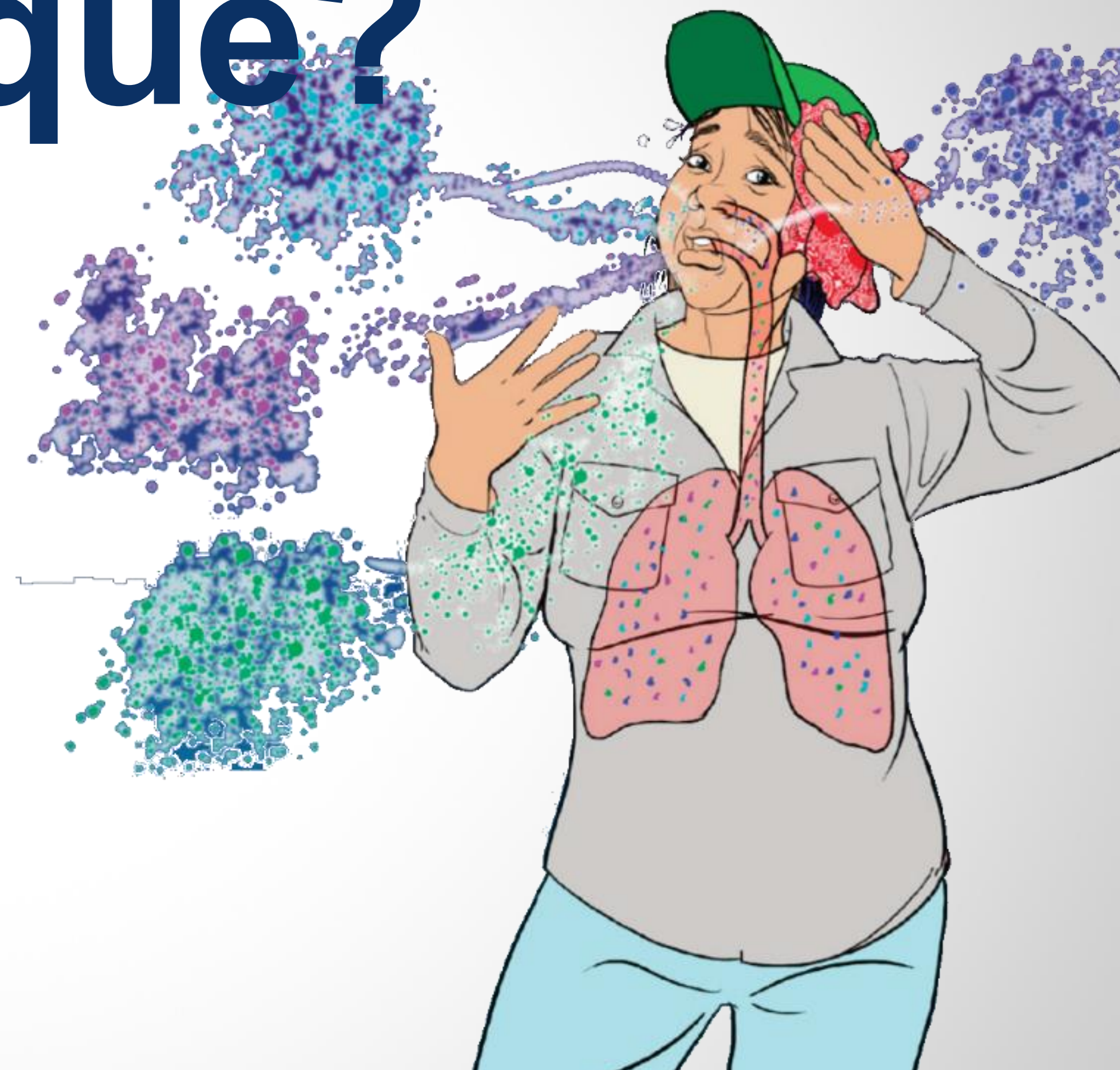
El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias al financiamiento de Thoracic Foundation.

Cuando hace calor, lo podemos sentir...



... también puede hacer que respirar sea difícil.

¿Por qué?





**Cuando el calor y la
contaminación del aire se
juntan, puede ser peligroso.**

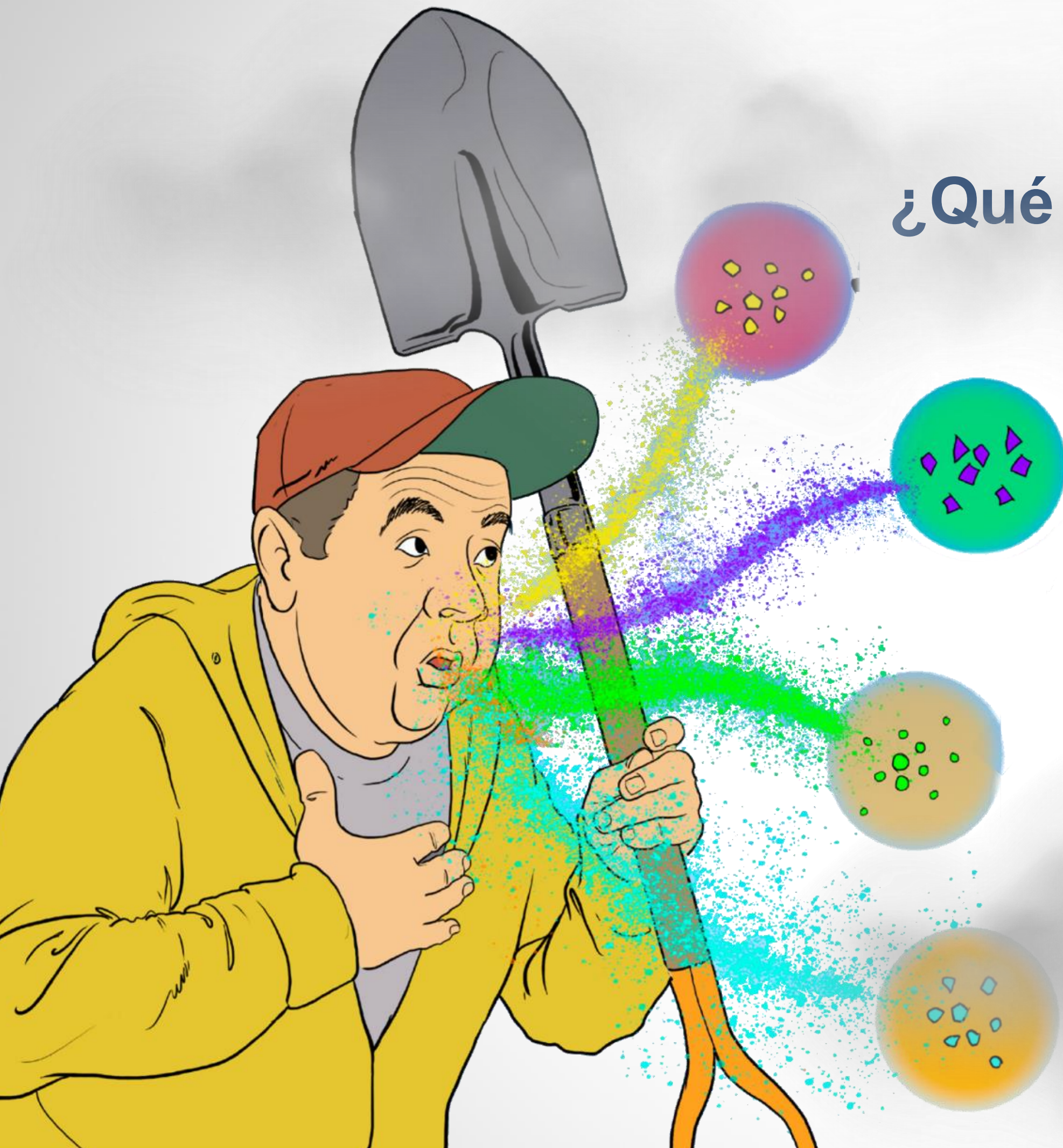
Respirar se hace más difícil.

**¿Cómo puede afectar nuestra
salud el aire que respiramos?**

¿Qué pasa cuando respiramos?

- Llevamos el oxígeno del aire que nos rodea a los pulmones.
- Pasa de nuestros pulmones a la sangre y recorre todo nuestro cuerpo.
- Eliminamos gases de desecho.





¿Qué hay en el aire que respiramos?

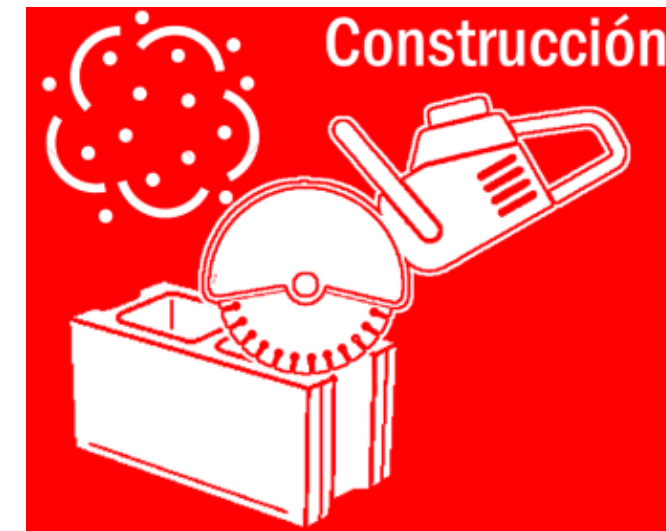
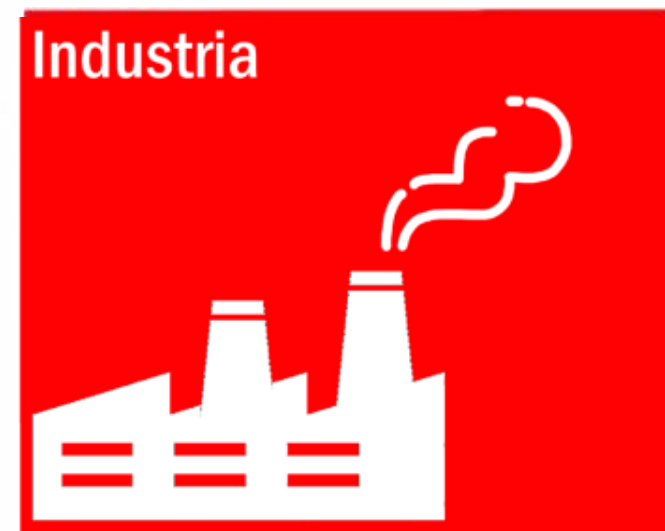
En el aire que respiramos flotan químicos, polvo y partículas muy pequeñas que pueden entrar por la nariz y la boca y llegar a nuestros pulmones.

Las partículas pequeñas se conocen como PM 2.5... ¡son mucho más pequeñas que un grano de arena o la punta de un alfiler!

Pero, ¿de dónde vienen la
contaminación y los químicos
que están en el aire?



¿De dónde vienen la contaminación y los químicos que están en el aire?



¿Cómo afectan a mi salud la contaminación y los químicos que están en el aire?



¿Cuáles son algunas estrategias de prevención para reducir mi exposición a la contaminación y a los químicos?

Consulte la calidad del aire en su comunidad. Si los niveles son altos.

Use un respirador N95 o KN95 si tiene que trabajar. Si puede, quédese adentro

No deje el auto encendido

Limite la actividad física en lugares con mucho tráfico

Siga las indicaciones locales sobre quemas abiertas

Considere actividades en interiores

Exposición al Material Particulado 2.5 (PM) en el trabajo







¿Hay otros contaminantes en el aire que pueden afectar a mi salud?

- **Moho:** Hongo que crece en áreas húmedas y cálidas, y en lugares con goteras y humedad. El moho libera esporas muy pequeñas en el aire. Si las respiramos constantemente, pueden irritar los pulmones y causar problemas de salud.
- Los productos químicos fuertes, como el cloro o los rociadores antimoho, ayudan a que el moho no crezca, pero también liberan gases peligrosos en el aire.



El cambio climático y la calidad del aire

- A medida que aumentan las temperaturas en el mundo entero, los desastres serán cada vez más frecuentes y más intensos.
- Estos desastres empeoran la calidad del aire, pues liberan más contaminantes poniendo en mayor riesgo a los trabajadores.



THE SMOKE FROM WILDFIRES IS A MIXTURE OF GAS AND SMALL PARTICLES WITH ASH.



La exposición a largo plazo puede provocar problemas de salud graves.



¿Cómo podemos protegernos?

Aprendamos sobre el índice de calidad del aire (AQI por sus siglas en inglés) y los respiradores N95 o KN95.

Índice de calidad del aire

301-500

Peligroso

201-300

Muy dañino

151-200

Dañino

101-150

**Dañino para
grupos susceptibles**

51-100

Moderado

0-50

Bueno



CUANDO EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE SEA DE **PELIGROSO** A **DAÑINO**, HAY QUE USAR EL RESPIRADOR **N95** PARA PROTEGERSE.



AirNow App in App Store (iOS)



AirNow App in Google Play Store (Android)



How to wear the N95 o KN95 respirator?



1. Jale la correa inferior, pásela por encima de la cabeza y póngala debajo de las orejas.
2. Jale la correa superior, y póngala por arriba de las orejas.
3. Presione suavemente el clip nasal contra la nariz.
4. Revise que la mascarilla esté bien ajustada y no tenga fugas de aire. Inhale y exhale, si el respirador no se hunde un poco cuando inhala, ajuste las tiras y el clip nasal para que el respirador quede pegado a la piel.



¿Cómo puedo evitar los contaminantes del aire que vienen del moho?

- Use un respirador N95 o KN95 para protegerse cuando esté trabajando en áreas con moho.
- Si usa químicos para quitar el moho, necesita más protección. Además del respirador necesita gafas, guantes y ropa protectora. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del químico que esté usando.





¿Qué protección debe usar cuando trabaje en el campo?

Cuando **trabaje en el campo**, siempre es buena idea usar **equipo de protección** y cuidarse de cosas que puedan dañar su salud. ¡Incluso la ropa puede protegerle!

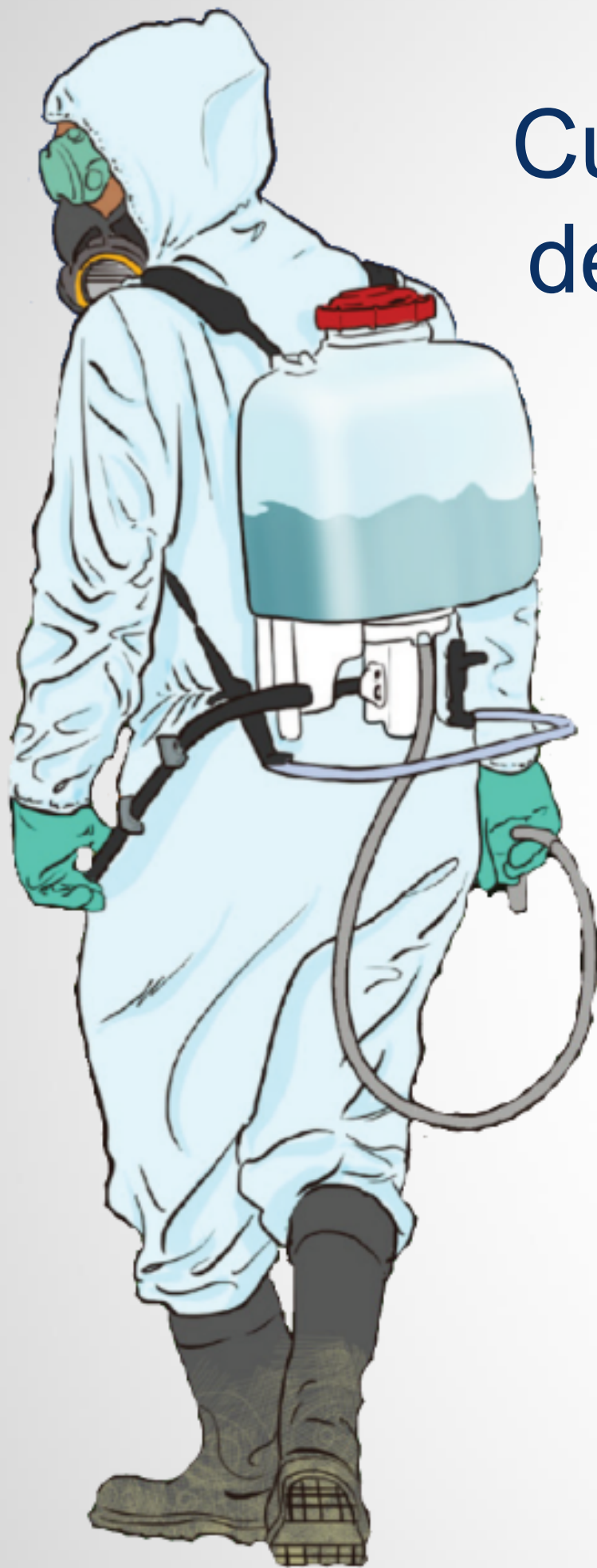
Protegiéndonos

El tipo de ropa y el equipo de protección personal (EPP) que se debe usar depende del:

- Trabajo que hace
- Clima y sus riesgos
- Índice de calidad del aire

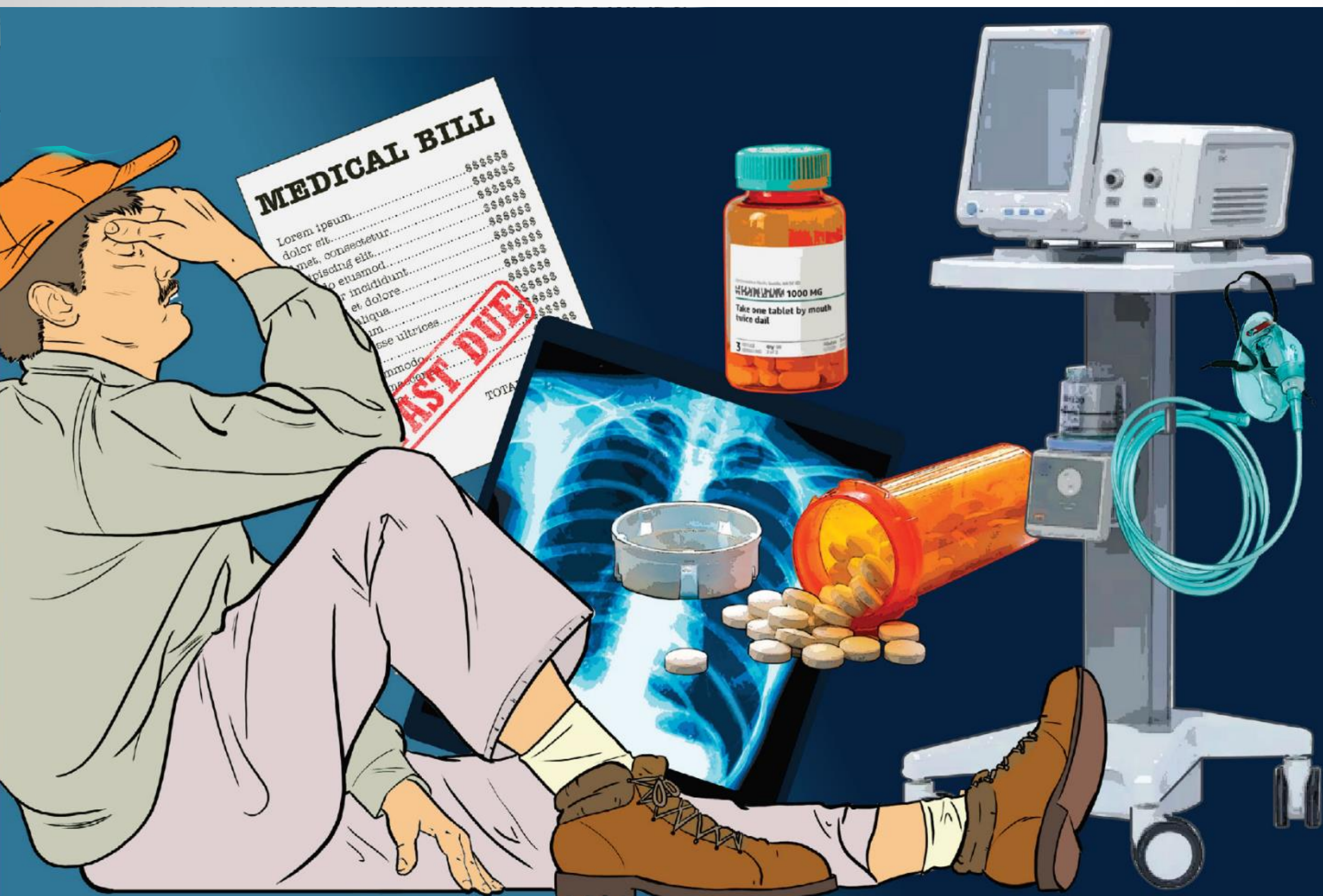


Cuando trabaje con pesticidas, siga las instrucciones de la etiqueta del producto para aplicarlo y para usar el EPP necesario.



Incluso cuando hace calor, usar el EPP es muy importante. Busque como proteger su salud mientras logra sus objetivos en el trabajo.





Recordemos que, si nos enfermamos y no podemos trabajar, será difícil mantenernos a nosotros y a nuestras familias.

La mayoría de las enfermedades se pueden prevenir; ¡cuidemos nuestra salud!

RECUERDEN
QUE PARA PROTEGERNOS
NECESITAMOS:

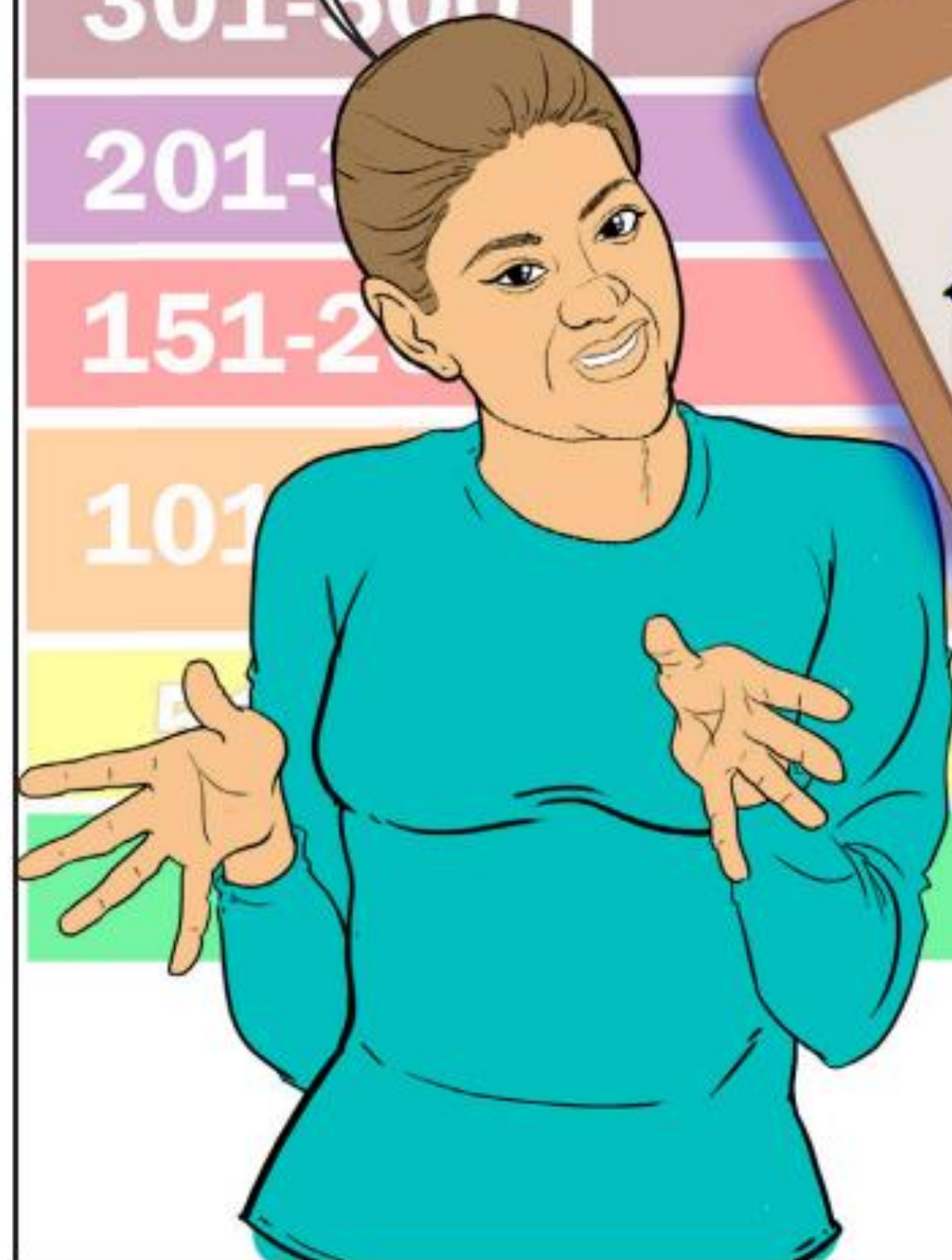
Índice de Calidad

301-500

201-

151-2

101



- ☒ INFORMARNOS
- ☒ PROTEGERNOS LAS VÍAS RESPIRATORIAS
- ☒ USAR EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE) EN EL TRABAJO
- ☒ USAR LA ROPA ADECUADA

Material particulado o PM 2.5

De dónde viene?

Emisiones de vehículos

¿Cómo puede afectar mi salud?

Estrategias de prevención y reducción

La calidad de la comunidad son altos:



Ataques de asma y bronquitis



Ataques al corazón



Empeoramiento de condiciones de salud preexistentes

Considere actividades en interiores



Contenido: Alma Galván, Amy Liebman, Jillian Hopewell, Myrellis Muñiz, Gerardo Reyes Chávez, y Amanda Van Vulpen

Ilustración/arte y diseño: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

Agradecemos la revisión técnica del Dr. John Balmes y de las/los líderes y trabajadores comunitarios que proporcionaron retroalimentación al contenido y adecuación del material.

Agradecemos a la Thoracic Foundation por financiar el desarrollo de estos recursos. El contenido es responsabilidad de los autores y puede no representar las opiniones oficiales de la Fundación.

Descargue el libro cómico pulsando el siguiente enlace o escaneando el código QR:
<https://www.migrantclinician.org/resource/clear-air-protect-your-health-bad-air.html>

