

## **RECOMENDACIONES ANTE LA SITUACIÓN DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA ASOCIADA A LA SITUACIÓN DE ACTIVACIÓN DE LA FASE DE PREEMERGENCIA DEL PLAN ESPECIAL DE PROTECCIÓN CIVIL DE EMERGENCIAS POR INCENDIOS FORESTALES DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANTABRIA (INFOCANT)**

La calidad del aire ha empeorado en varias zonas de Cantabria, especialmente en la zona del valle del Nansa, Cabuérniga, Los Tojos y la comarca del Besaya, a consecuencia de los incendios forestales que se están produciendo en Cantabria.

El humo de los incendios es una mezcla de gases y partículas microscópicas (PM<sub>2,5</sub> y PM<sub>10</sub>) que pueden irritar ojos y vías respiratorias, agravando enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas. Los colectivos más vulnerables son bebés, niños, mujeres embarazadas, personas mayores y pacientes con asma, enfisema, EPOC o problemas cardíacos.

Entre los síntomas más frecuentes por la exposición al humo destacan la tos, irritación de ojos, nariz o garganta, dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolor de cabeza, fatiga o respiración con silbidos. Incluso personas sin patologías previas pueden notar molestias cuando la concentración de humo es alta.

Por ello, en las zonas afectadas por el humo de los incendios, se aconseja seguir las siguientes recomendaciones para reducir los riesgos asociados a la exposición al humo:

- Limitar al máximo la exposición al humo, reduciendo la actividad al aire libre. Para los trabajos que deban ser realizados utilizar la protección adecuada.
- Se recomienda permanecer dentro de casa, mantener el aire interior tan limpio como sea posible y cerrar puertas y ventanas.
- En caso de pertenecer a un grupo de riesgo y notar un empeoramiento de los síntomas, contactar con los servicios de atención sanitaria y seguir el tratamiento prescrito.
- En las salidas al exterior se recomienda utilizar mascarillas FFP2 y gafas de protección para prevenir la irritación ocular y de las mucosas. Las mascarillas contra el polvo, pañuelos o ropa como protección de las vías respiratorias no resultan eficaces frente al humo.
- Seguir las indicaciones de las autoridades y estar atentos a los avisos de las fuentes oficiales.

Los datos de calidad del aire de la Comunidad pueden ser consultados a tiempo real en: <https://aire.cantabria.es/>

Únicamente en caso de emergencia se deberá contactar con el 112.