→ No difunda rumores o información no contrastada.

→ Mantenga la calma y colabore con los servicios de emergencia.

8. Atención especial a grupos vulnerables

Preste especial atención a:

- → Niños.
- → Personas mayores.
- → Embarazadas.
- → Personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares.
- → Personas con movilidad reducida.

9. Contacto y asistencia

Emergencias: 112

Información sanitaria: Póngase en contacto con su Centro de Salud.

MADRID SALUD

Protegemos tu salud

madridsalud.es

MADRID SALUD

Salud Pública

Recomendaciones ante episodios de humo por incendios

M-10649-2026

MADRID

MADRID

Cuando se producen incendios forestales, urbanos o industriales, el humo puede afectar a la calidad del aire y representar un riesgo para la salud de las personas expuestas.

Siga estas **recomendaciones** para protegerse y reducir los efectos negativos:

1. Mantenga su vivienda protegida del aire exterior

→ Cierre puertas, ventanas, chimeneas y cualquier sistema de ventilación (aire acondicionado, calefacción o extractores).

→ Coloque paños húmedos en rendijas o marcos para impedir la entrada de humo.

→ Evite actividades que contaminen aún más el aire interior (no encienda velas ni chimeneas, no fume, evite barrer en seco).

→ Si dispone de purificadores de aire, utilícelos en modo de recirculación interna.

→ Mantenga los toldos recogidos para evitar daños y la acumulación de cenizas.

2. Evite la exposición al aire exterior

→ No realice actividades al aire libre, especialmente ejercicio físico.

→ Evite que salgan de casa las personas vulnerables (niños, embarazadas, personas mayores o con enfermedades respiratorias...).

→ Si debe salir, utilice mascarillas (preferentemente FFP2 o FFP3).

→ Puede usar un pañuelo o toalla húmeda sobre nariz y boca, si no dispone de mascarilla.

→ Si debe salir, use gafas protectoras y ropa de manga larga para evitar irritación ocular y cutánea.

→ Mantenga las mascotas dentro de casa.

3. Cuide su salud y protección personal

→ Lávese la cara, las manos y los ojos con agua limpia si nota picor o molestias.

→ Beba agua con frecuencia para mantener las vías respiratorias hidratadas.

4. Si se encuentra en el vehículo

→ Evite conducir en zonas con humo denso por la baja visibilidad.

→ Si ya está circulando, cierre las ventanillas y mantenga el sistema de ventilación en modo “recirculación”.

→ En caso de ser sorprendido por una nube de humo, detenga el vehículo en un lugar seguro, apague el motor y permanezca dentro con las ventanas cerradas. Encienda las luces del vehículo para que puedan localizarle.

5. Proteja depósitos de agua y alimentos

→ Mantenga cubiertos los depósitos y cisternas de agua en el exterior para evitar su contaminación.

→ Evite consumir frutas u hortalizas expuestas al humo sin lavarlas previamente.

→ No exponga alimentos en el exterior.

6. Atención a la salud

→ Si experimenta dificultad para respirar, tos persistente, mareos o irritación ocular intensa, acuda a su centro de salud.

→ Informe al personal sanitario que ha estado expuesto al humo del incendio.

→ Siga las indicaciones sanitarias, especialmente si padece enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

7. Siga siempre las indicaciones oficiales

→ Manténgase informado por medios oficiales (112, radio, canales institucionales o redes sociales verificadas).

→ Las autoridades informarán sobre posibles evacuaciones, vías seguras y puntos de reunión, si fuera necesario.

→ Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire.