



KAREN L. SMITH, MD, MPH
Director and State Public Health Officer

State of California—Health and Human Services Agency
California Department of Public Health



EDMUND G. BROWN JR.
Governor

Use of Particulate Respirators (Masks) to Protect from Wildfire Smoke or Ash
California Department of Public Health – October 17, 2017

Use of respirators by the general public for protection from wildfire smoke or ash

A respirator is a device that covers your nose and mouth, fits closely to your face, and helps protect your lungs by reducing contaminants in the air you breathe. A respirator called “N95” or “P100” is the most common type for protecting you from particles in smoke or ash. They are available at hardware or home improvement stores and pharmacies.

- The most effective way to protect yourself during wildfire emergencies is to stay indoors or limit your time outdoors when there is smoke in the air. By limiting your exposure in this way, you may not need to wear a respirator.
- If you must be outside for extended periods of time in smoky air or in an ash-covered area, you may benefit from using a tight-fitting respirator to reduce your exposure.
- If you are experiencing adverse effects from breathing in a smoky environment, even indoors, you may benefit from using a tight-fitting respirator.
- If you want to wear a respirator, you should learn [how to select and correctly use the respirator](#). This is very important for get the best protection.

Possible risks

- Wearing a respirator can make it harder to breathe. If you have heart or lung problems, ask your doctor before using a respirator.
- If you have difficulty breathing, get dizzy, or have other symptoms while wearing a respirator, go to a place with cleaner air and remove it.
- Wearing a respirator, especially if it’s hot or you are physically active, can increase the risk of heat-related illness. Take breaks often. If you feel dizzy, faint, or nauseous, go to a place with cleaner air, remove the respirator, and seek medical attention.
- Respirators do not come in sizes suitable for children. Since they would not fit well enough to provide a tight face seal, they would not be effective at reducing exposure.



How to use it

- Select **N95 or P100 filtering facepiece respirators** approved by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). The respirator works by capturing smoke particles in the filter material that makes up the mask as the user inhales. Any leakage around the face seal causes unfiltered air to enter the mask and be inhaled.
- Effective use relies on selecting a size and model that will provide a tight seal between the respirator and user's face.
- To get a secure fit, place the mask over your nose and under your chin, with one strap placed below the ears and one strap above.
- Throw out the mask when it gets harder to breathe through, or if the inside gets dirty.
- N95 or P100 respirators can help to filter out particles, but they do not remove irritating chemicals contained in smoke.
- To get the most protection from a tight-fitting respirator, users should be clean shaven in the areas where the mask seals to the face.
- 1-strap nuisance dust masks or surgical masks with straps that go around your ears will not protect you from smoke or ash because they are not designed to seal tightly to the face.

For more information on worker health and safety in wildfire regions, please visit the [California Department of Industrial Relations](#).



KAREN L. SMITH, MD, MPH
Director and State Public Health Officer

State of California—Health and Human Services Agency
California Department of Public Health



EDMUND G. BROWN JR.
Governor

Uso de respiradores (mascarillas) por el público para la protección en contra del humo de cenizas o cenizas

Departamento de Salud Pública de California– Octubre 17, 2017

Un respirador es un dispositivo que cubre la nariz y la boca, se ajusta perfectamente a la cara y ayuda a proteger los pulmones mediante la reducción de contaminantes en el aire que respira. Un respirador llamado "N95" o "P100" es el tipo más común para proteger a la gente de partículas en humo o ceniza. Están disponibles en ferreterías o tiendas de mejoras para el hogar y farmacias.

- La manera más efectiva de protegerse durante las emergencias de incendios forestales es permanecer dentro de sus casas o limitar su tiempo al aire libre cuando hay humo en el aire. Al limitar su exposición de esta manera, es posible que no necesite usar un respirador.
- Si debe estar al aire libre durante largos periodos de tiempo con aire humeante o en un área cubierta de cenizas, puede beneficiarse de usar un respirador ajustado para reducir su exposición al humo de cenizas o cenizas.
- Si siente efectos adversos al respirar en un ambiente lleno de humo, incluso en interiores, puede beneficiarse con el uso de un respirador ajustado.
- Si desea usar un respirador, debe aprender [cómo seleccionar y usar correctamente el respirador](#). Esto es muy importante para obtener la mejor protección.

Posibles riesgos

- Usar un respirador puede dificultar la respiración. Si tiene problemas cardíacos o pulmonares, consulte a su médico antes de usar un respirador.
- Si tiene dificultad al respirar, se mareo o tiene otros síntomas mientras usa un respirador, vaya a un lugar con aire más limpio y quíteselo.
- Usar un respirador, especialmente si hace calor o si está físicamente activo, puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Tome descansos a menudo. Si se siente mareado, débil o con náuseas, diríjase a un lugar con aire más limpio, quítese el respirador y busque atención médica.
- Los respiradores no vienen en tamaños adecuados para niños. Dado que no encajarían lo suficientemente bien como para proporcionar un sello hermético, no serían efectivos para reducir la exposición.



Cómo usarlo

- Seleccione los respiradores de pieza facial filtrante **N95** o **P100** aprobados por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). El respirador funciona capturando partículas de humo en el material de filtro que constituye la máscara cuando el usuario inhala. Cualquier fuga alrededor del sello facial hace que el aire sin filtrar entre en la máscara y se inhale.
- El uso efectivo se basa en seleccionar un tamaño y un modelo que proporcionen un sello hermético entre el respirador y la cara del usuario.
- Para obtener un ajuste seguro, coloque la máscara sobre su nariz y debajo de su barbilla, con una correa colocada debajo de las orejas y una correa por encima.
- Tire la máscara cuando sea más difícil respirar, o si el interior se ensucia.
- Los respiradores N95 o P100 pueden ayudar a filtrar partículas, pero no eliminan los químicos irritantes contenidos en el humo.
- Para obtener la mayor protección de un respirador ajustado, los usuarios deben estar afeitados en las áreas donde la máscara sella la cara.
- Las máscaras antipolvo de una correa o máscaras quirúrgicas con correas que rodean sus orejas no lo protegerán contra el humo o las cenizas, ya que no están diseñadas para sellarse firmemente en la cara.

Para obtener más información sobre la salud y la seguridad de los trabajadores en las regiones de incendios forestales, visite el [Departamento de Relaciones Industriales de California](#).