

# El regreso a casa

Una guía sobre los incendios  
forestales del Condado de  
Clackamas de 2020



# Índice

## ¡Saludos!

Para ayudar a facilitar su regreso a casa, hemos reunido algo de información que podría ser útil en las primeras horas y días. Tómense unos minutos para revisar la siguiente información incluida en este paquete.

Consejos para trabajar con la compañía de seguros .....	1
Regresar a casa después de una evacuación.....	2
Escombros de los incendios forestales .....	4
Seguridad de los alimentos y del agua.....	6
Mascotas y ganado .....	9
Humo, cenizas y calidad del aire .....	12
Cómo afrontar el trauma y los desastres naturales .....	15
Recursos de FEMA.....	19

## Una nota de la Junta de Comisionados del Condado

A las personas que están regresando a casa hoy:

Nuestro condado ha quedado devastado por estos incendios forestales históricos, los cuales han amenazado a muchos hogares, familias y hogares que apreciamos.

No podemos sino imaginar cómo ha sido su evacuación, el tener que dejar su hogar y no saber si este iba a seguir ahí al momento de regresar. Para muchos de ustedes, ha sido una larga vigilia de tener que esperar y tratar de ver si el humo y el incendio cambiaban de dirección y su zona de evacuación se declaraba como una zona segura.

Estaremos por siempre agradecidos con los bomberos, los voluntarios y los oficiales del sheriff que respondieron a esta crisis. La fortaleza que ustedes demostraron durante la evacuación nos ha conmovido. Queremos que sepan que cuando recordemos los incendios en el Condado de Clackamas en 2020, siempre recordaremos la entereza con la que los enfrentaron.

Si hay algo que el Condado de Clackamas pueda hacer por ustedes, comuníquense con nosotros al 503-655-8224 o llamen al 2-1-1.

Atentamente,

Jim Bernard, presidente del Condado de Clackamas  
Sonya Fischer, comisionada  
Ken Humberston, comisionado  
Paul Savas, comisionado  
Martha Schrader, comisionada

[www.clackamas.us](http://www.clackamas.us)

[www.clackamas.us/wildfires](http://www.clackamas.us/wildfires)

# Consejos para trabajar con la compañía de seguros

## De la División de Regulación Financiera de Oregon

Si se han visto afectados por los incendios forestales, comuníquense con su compañía de seguros lo antes posible para hablar sobre su situación actual y averiguar cuáles son los siguientes pasos. Si todavía tienen preguntas o inquietudes, los defensores del consumidor de la División de Regulación Financiera de Oregon están aquí para ayudar. Llamen al 888-877-4894 (línea gratuita) o visiten [dfr.oregon.gov/help](https://dfr.oregon.gov/help) para conectarse con el equipo de Defensoría.

## Consejos para los propietarios de viviendas y arrendatarios que han evacuado o se han visto afectados por los daños provocados por los incendios, el humo y las cenizas

1. **Llamen a su compañía de seguros** para revisar su póliza. Informen a su compañía si han evacuado su vivienda. La cobertura está disponible generalmente para los daños provocados por incendios, humo y cenizas en su hogar y propiedad personal.
2. **Pregunten acerca de su cobertura para autos.** Necesitan tener cobertura integral en su póliza de autos para cubrir los daños provocados por los incendios, el humo y las cenizas, sin importar el lugar donde su vehículo esté ubicado al momento de la pérdida.
3. **Si tuvieron que evacuar, guarden sus recibos** y, cuando sea seguro, avísenle a su compañía de seguros que tuvieron que evacuar. Su póliza de vivienda puede pagar gastos como el alojamiento, los alimentos e incluso las pensiones de mascotas debido a una evacuación obligatoria. Asegúrense de hablar con su compañía de seguros para confirmar su cobertura específica.
4. **Si sus pertenencias personales están dañadas,** su compañía de seguros solicitará una lista de artículos dañados o destruidos. Tómense un tiempo para crear una lista de inventario de su hogar ahora. Revisen sus fotos o videos para ayudar a recordar los artículos personales. Asegúrense de incluir artículos pequeños, como joyería. Hagan su mejor esfuerzo para anotar la antigüedad, el costo original y el costo de reemplazo de cada artículo.

## Recursos

- Recursos relacionados con los seguros contra incendios forestales, División de Regulación Financiera de Oregon  
[dfr.oregon.gov/insure/home/storm/Pages/wildfires.aspx](https://dfr.oregon.gov/insure/home/storm/Pages/wildfires.aspx)

# Regresar a casa después de una evacuación

## Lo que necesitan saber

Sabemos que están ansiosos por regresar a sus casas, evaluar los daños e iniciar el proceso de recuperación. Procedan con precaución, ya que existen muchos peligros incluso después de un incendio forestal. Queremos ayudarles a prepararse para regresar y hemos incluido precauciones, pasos y consideraciones mientras siguen adelante.

## Cuando lleguen a casa, tomen precauciones especiales

- Para averiguar cuándo es seguro regresar y si es seguro beber el agua, entren a la página web del Distrito #1 del Departamento de Bomberos de Clackamas en [www.clackamasfire.com](http://www.clackamasfire.com) o a la página web del Condado de Clackamas en [www.clackamas.us/wildfires](http://www.clackamas.us/wildfires). Ambas páginas tendrán enlaces a las cuentas oficiales de redes sociales que se actualizan con regularidad.
- Manejen con precaución. Las entradas vehiculares y los caminos rurales podrían estar bloqueados con rocas, ramas u otros escombros. Las carreteras y los postes de servicios públicos también podrían estar dañados. Esperen vehículos y peatones adicionales en las carreteras como parte de los esfuerzos de recuperación. Tengan cuidado con los coches y las personas adicionales a un lado del camino.
- Revisen que no haya brasas calientes en las canaletas de lluvia, en los montones de madera, en el compost o en las virutas de madera, en los techos, debajo de las salientes y en todas las partes de su propiedad, incluidos los edificios anexos. Las cenizas blancas son evidencia de materiales calientes. Los agujeros humeantes en el suelo pueden estar llenos de carbón caliente. Avísenle a su proveedor de seguros que tienen un reclamo y que necesitan ayuda con la recuperación.
- Una vez que estén dentro de su hogar, revísenlo para detectar daños provocados por los incendios, incluyendo en los áticos y los espacios debajo de la casa.
- Si sus servicios públicos están apagados, comuníquense con su proveedor antes de encenderlos o pidan que alguien vaya a activarlos.
- Documenten el daño a la propiedad con fotografías. Hagan un inventario y comuníquense con su compañía de seguros para recibir asistencia.
- Revisen si sus teléfonos y sistemas de seguridad están funcionando.
- Apaguen los aparatos electrodomésticos antes de encender el interruptor principal.
- Si su propiedad tiene daño estructural debido a los incendios, puede ser peligrosa y les recomendamos que no realicen la limpieza hasta que un contratista calificado o un contratista contratado por el Condado de Clackamas pueda hacerlo. Cuando limpien, usen ropa protectora, incluyendo camisetitas de manga larga, gafas

protectoras, pantalones largos, guantes de trabajo, cubrebocas N95 o KN95 y zapatos resistentes con suelas gruesas durante la limpieza. Esto los protegerá de los vidrios rotos, los clavos expuestos y otros objetos.

- Si su propiedad tiene escombros estructurales afectados por los incendios forestales, no toquen ni traten de eliminar los escombros sin consultar primero a una compañía certificada de eliminación de asbesto. Los escombros pueden contener contaminantes y no pueden desecharse en un tiradero de basura estándar.
- Sigán protegiéndose contra el COVID-19 y otras enfermedades infecciosas al lavarse las manos con frecuencia y limpiar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Los incendios forestales cambian el paisaje y las condiciones del suelo de forma dramática, lo cual puede incrementar los riesgos de inundaciones cuando hay fuertes lluvias, inundaciones repentinas y avalanchas de lodo. Este riesgo seguirá siendo mucho más alto hasta que la vegetación se recupere (hasta 5 años después de un incendio forestal). Consideren comprar un seguro contra inundaciones para proteger la vida que han construido y garantizar la protección económica en contra de cualquier inundación futura. Pueden obtener detalles en [www.fema.gov/flood-insurance](http://www.fema.gov/flood-insurance).
- Protéjase después de un incendio forestal: [www.ready.gov/wildfires](http://www.ready.gov/wildfires)

### Si ven alguno de estos problemas, repórtenlos de inmediato

- Llamen a su compañía de servicios públicos si ven equipo de servicios públicos dañado o problemas eléctricos. La carbonización profunda de los postes de luz es peligrosa. Llamen a Portland General Electric al 503-464-7777 o al 800-544-1795, o llamen a Pacific Power al 1-877-508-5088.
- Si su propiedad usa propano, revisen los tanques de propano, las mangueras y las conexiones para detectar daños o fugas. Llamen a su compañía de servicios públicos o de propano local si encuentran algún daño o si sospechan que hay una fuga.
- Si detectan evidencia de que alguien puede haber robado sus artículos mientras estaban evacuados, llamen a la Oficina del Sheriff del Condado de Clackamas al número telefónico de no emergencias al 503-655-8211.
- Si tienen un tanque séptico con una tapa de plástico que muestre evidencia de daño por incendio, o si el área está húmeda o el suelo se ha colapsado, comuníquense con un profesional de fosas sépticas ([www.oregon.gov/deq/FilterDocs/Installers.pdf](http://www.oregon.gov/deq/FilterDocs/Installers.pdf)) para que lo revise. Los tanques sépticos de plástico pueden dañarse debido al calor excesivo provocado por un incendio y podrían colapsar sin advertencia.

# Escombros de los incendios forestales

## Después del incendio

Las agencias estatales y federales están ayudando a las agencias de gestión de emergencias locales y del condado con la evaluación de los peligros y la eliminación de las cenizas, los escombros y las sustancias peligrosas en las áreas de los incendios forestales.

El Departamento de Calidad Ambiental (DEQ, por sus siglas en inglés) recomienda que no perturben las cenizas o los escombros en su propiedad hasta que los profesionales de respuesta de materiales peligrosos los hayan evaluado. Puede haber peligros por fibras de asbesto, sustancias químicas tóxicas y peligros eléctricos o estructurales en su propiedad. La asistencia estatal y federal para la evaluación de peligros y la eliminación empezará una vez que las condiciones de los incendios lo permitan. Encuentren la información más reciente en [ordeq.org/afterthefire](http://ordeq.org/afterthefire)

## Tomen en cuenta lo siguiente

Les recomendamos a los propietarios de viviendas que tengan cuidado antes de mover cualquier escombros grande al tomar en cuenta lo siguiente:

- Comuníquense con su compañía de seguros acerca de **su pérdida y pregunten cuál es la mejor forma de contratar a una compañía profesional de eliminación de asbesto.**
- **Estamos trabajando con el DEQ de Oregon para** establecer lineamientos claros sobre el manejo de los escombros estructurales y cómo desecharlos. Actualizaremos nuestro sitio web con los lineamientos disponibles más recientes. Revisen [www.clackamas.us/wildfires](http://www.clackamas.us/wildfires) para obtener esta información.

Todas las cenizas y los escombros se consideran peligrosos y contaminados y deben tratarse como tales.

Actualmente, ninguna estación de transferencia o basurero local está aceptando este material. Pídanle a su contratista que se comunique con su estación de transferencia o basurero antes de tratar de desecharlos.

Suponemos que los escombros provenientes de los incendios forestales contienen asbesto, el cual es un material altamente peligroso. Revisen los lineamientos sobre el asbesto del DEQ de Oregon: [www.oregon.gov/deq/FilterDocs/asb-HomeFS.pdf](http://www.oregon.gov/deq/FilterDocs/asb-HomeFS.pdf)

**Hacer esto de la forma correcta desde un principio facilitará el proceso de reconstrucción más adelante y esto incluye el procesamiento de sus permisos de construcción.**

**La Asistencia Individual de FEMA** está disponible para las familias y los propietarios de empresas en los condados de Clackamas, Douglas, Klamath, Lane, Lincoln, Linn y Marion. Presenten una solicitud para la asistencia al visitar el siguiente sitio web: [DisasterAssistance.gov](https://www.DisasterAssistance.gov).

1. Cuando visiten esta página, ingresen su ciudad o código postal.
2. Después de ingresar esa información, hagan clic en el botón rectangular azul "**Apply Online**" (Presente su solicitud en línea) en el lado derecho de la página.
3. Continúen con el proceso de solicitud.

También pueden llamar al 1-800-621-3362 o al 1-800-462-7585, TTY (para personas con problemas auditivos).

### Tengan cuidado con los escombros

- **Tengan cuidado con todos los riesgos eléctricos**, incluyendo aquellos provenientes de líneas eléctricas caídas u otras fuentes eléctricas, así como los peligros relacionados con las superficies inestables por donde caminan y los objetos afilados enterrados en las cenizas.
- **Usen zapatos resistentes, gafas de protección, cubrebocas N95 o KN95 bien ajustados y guantes de trabajo resistentes.** De ser posible, usen overoles de trabajo desechables y tírenlos después de usarlos. Si no usan overoles de trabajo desechables, asegúrense de tener un cambio de ropa para cambiarse después de haber trabajado o explorado los escombros y las cenizas.
- **Los cubrebocas de tela, de papel o los paliacates no son eficaces** para filtrar las cenizas finas, el polvo o las fibras de asbesto en el aire. Los cubrebocas N95 y KN95, si se evalúan y se utilizan de forma adecuada, pueden ofrecer protección.
- **No usen un soplador de hojas para limpiar las cenizas.** Esto creará más partículas en el aire. Se deben remojar las cenizas de forma adecuada para controlar el polvo que puede esparcirse por el aire. Cuando limpien con agua, asegúrense de que el agua que contenga cenizas no llegue al sistema de aguas pluviales o a las aguas superficiales. El agua que contiene cenizas puede ocasionar problemas de calidad del agua. No usen una aspiradora para limpiar las cenizas a menos que tenga un filtro HEPA de alta eficacia.
- **Los niños no deben estar involucrados en las actividades de limpieza.** No permitan que los niños se acerquen a los escombros o a un área donde puedan respirar partículas en el aire que el incendio dejó.

### Más información

- Cómo manejar adecuadamente las cenizas y los escombros de los edificios quemados [ordeq.org/afterthefire](https://www.ordeq.org/afterthefire)
- Consejos para regresar a una casa que sobrevivió un incendio forestal [ordeq.org/returninghome](https://www.ordeq.org/returninghome)

# Seguridad de los alimentos y del agua

## Alimentos

No permitan que las enfermedades transmitidas por los alimentos arruinen su regreso

Recuerden revisar todos los alimentos fríos o congelados para ver si se echaron a perder durante la evacuación. Revisen las fechas de caducidad de los alimentos en su refrigerador y asegúrense de que los alimentos en su congelador hayan permanecido congelados. Si tienen dudas, tírelos.

Si su hogar no tuvo electricidad mientras no estuvieron ahí, encuentren información más detallada sobre la seguridad alimentaria después de una interrupción eléctrica en [www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-and-water-safety-during-power-outages-and-floods](http://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-and-water-safety-during-power-outages-and-floods).



Tiren los alimentos que pueden haber estado en contacto con el hollín o las cenizas, los alimentos perecederos que no se han refrigerado de forma adecuada debido a las interrupciones eléctricas y los que tengan un olor, color o textura inusual. Los alimentos no seguros pueden hacer que se enfermen, incluso si estos tienen un olor y sabor normales.

- **Alimentos refrigerados:** tiren los alimentos echados a perder, así como los alimentos que han estado almacenados en un refrigerador que no tuvo electricidad, incluso si ya tiene luz.
- **Alimentos congelados:** tiren los alimentos descongelados. Si su congelador ha estado expuesto al fuego o ha estado sin energía durante más de tres días, tiren los productos.
- **Alimentos enlatados:** es probable que los alimentos enlatados estén en buenas condiciones, a menos que la lata esté hinchada, oxidada o muy abollada. Los productos enlatados intactos deben lavarse y desinfectarse si han estado expuestos al humo. Los alimentos en frascos de vidrio expuestos al calor deben desecharse ya que los sellos pueden haberse roto.
- **Qué otras cosas se deben desechar:** tiren los alimentos y productos expuestos al calor, la ceniza, las sustancias químicas, el hollín, el agua y el humo, incluyendo:

- Alimentos almacenados en alacenas, cajones, contenedores y alimentos sin empaque
- Alimentos empacados, incluidos los productos envueltos en papel, en cajas de cartón, plástico y celofán
- Botellas y recipientes de alimentos con tapas de rosca o tapa corona (corcholatas)
- Productos y utensilios de un solo uso, los cuales incluyen los productos empacados en plástico de forma individual

### También protejan la comida para mascotas

Asegúrense de que cualquier alimento para mascotas que se dejó afuera o que esté abierto esté libre de cenizas. Si tiene cenizas, deséchelo. Denles comida y agua fresca a sus mascotas para mantenerlas sanas.

### Recursos

- **Información sobre los alimentos, el agua, la desinfección y la higiene**  
[www.cdc.gov/disasters/foodwater/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/foodwater/index.html)
- **Seguridad de los alimentos y del agua**  
[www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/fires-and-food-safety/ct\\_index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/fires-and-food-safety/ct_index)

## Agua

No usen agua de la llave para beber, preparar alimentos o lavar cosas hasta que los funcionarios indiquen que es seguro hacerlo. Comuníquense con su proveedor de agua o revisen su sitio web para obtener la información más reciente. Usen agua embotellada o hiervan o desinfecten el agua de la llave con tabletas (o blanqueador con cloro para el agua que no sea para beber).



### Pozos

Si tienen su propio pozo y no están en un sistema comunitario de agua, revisen que no haya daños. Pueden revisar visualmente lo siguiente:

- Cables eléctricos dañados y derretidos o expuestos
- Cubiertas, revestimientos o tubos de PVC dañados y derretidos
- Estructuras del pozo y tanques de presión dañados
- Escombros, como cenizas y sedimentos dentro de los pozos sin cubierta

- Pozos excavados antiguos con cubiertas de madera que puedan convertirse en un riesgo de seguridad

Los cables expuestos hacia el pozo son un peligro significativo de seguridad y pueden provocar un corto circuito con la cubierta de metal.

- Si los cables eléctricos están dañados, no los toquen ni toquen la cubierta.
- Marquen el área alrededor de la cubierta del pozo como advertencia.

El fuego puede haber dañado los pozos excavados o los sistemas sépticos con cubiertas y haberlos convertido en un peligro significativo para la seguridad pública.

- La cubierta del pozo o los sistemas sépticos con cubierta pueden haberse dañado tanto que la cubierta puede caer dentro del pozo o el tanque séptico puede volverse tan inestable que caminar sobre el mismo puede provocar un colapso.
- Si descubren lo que parece ser un hoyo o agujero abierto, márkelo o bloqueen el área que lo rodea.

Si los incendios dañaron su pozo, o si creen que un pozo excavado antiguo ha estado expuesto, comuníquense con un constructor local de pozos con licencia y fianza o un instalador de bombas para determinar la gravedad de los daños y qué se debe hacer para reparar o desmantelar el pozo.

Si los incendios dañaron su sistema séptico, comuníquense con un instalador local de sistemas sépticos con licencia y fianza para determinar la gravedad de los daños y qué se debe hacer para reparar o desmantelar el sistema séptico.

Si creen que el fuego puede haber dañado su fuente de agua, lleven agua cuando regresen a casa. La regla general es que cada persona necesitará al menos un galón de agua al día para beber, cocinar y para las necesidades de higiene.

## Recursos

- **Programa de Seguridad de Pozos Domésticos de la Autoridad de Salud de Oregon**  
[www.oregon.gov/oha/PH/HealthyEnvironments/DrinkingWater/SourceWater/DomesticWellSafety/Pages/index.aspx](http://www.oregon.gov/oha/PH/HealthyEnvironments/DrinkingWater/SourceWater/DomesticWellSafety/Pages/index.aspx)
- **Consejos sobre los pozos durante una emergencia por incendios**  
[govsite-assets.s3.amazonaws.com/EVR0iyvyRlirtJ1md2b1\\_DroughtWellsFireRelated.pdf](https://govsite-assets.s3.amazonaws.com/EVR0iyvyRlirtJ1md2b1_DroughtWellsFireRelated.pdf)

# Mascotas y ganado

## Regreso del ganado y de las mascotas

- El ganado y los caballos no deben regresar con los dueños cuando el estado de evacuación baje del nivel 3 al nivel 2. Las mascotas pueden regresar con sus dueños.
- Todos los animales pueden regresar con sus dueños cuando se les permita a estos regresar a una zona de evacuación nivel 1.
- Sound Equine Options y su red de voluntarios están disponibles para ayudar con el transporte de ganado. Envíen un correo electrónico a Sound Equine Options a [info@soundequineoptions.org](mailto:info@soundequineoptions.org) o llamen al 503-489-9092.
- Si no saben en qué lugar están cuidando de su ganado, comuníquense con Kim Mosiman en Sound Equine Options al 503-489-909.



## Salud de las mascotas y el ganado al regresar

*Información proporcionada por Melissa A. Robert, Doctora en Medicina Veterinaria, veterinaria del personal de Servicios Caninos del Condado de Clackamas*

### Consideraciones para las mascotas y el ganado después de los incendios forestales

Una vez que hayan recibido la notificación oficial de que pueden regresar a su propiedad, es crucial que se aseguren de que la propiedad es segura para usted, para sus mascotas y para su ganado.

- En su camino a casa, tengan cuidado con los animales sueltos/perdidos en la carretera.
- Usen ropa segura y realicen una inspección inicial de su propiedad, incluyendo estructuras y pastizales. Al identificar árboles y postes de luz inestables, detectar incendios, escombros humeantes y fosas de cenizas, sabrán dónde pueden resguardar su ganado de forma segura y qué áreas evitar hasta que se puedan solucionar los problemas.

- Se debe revisar a cualquier animal que no se haya evacuado para detectar lesiones. Las lesiones más comunes incluyen heridas ocasionadas por correr contra rejas y barreras. También revisen que no tengan quemaduras y efectos relacionados con la inhalación de humo. Incluso las quemaduras menores pueden crear un grado significativo de shock, dolor e infecciones sistémicas y su veterinario debe evaluarlas de inmediato.
- Reporten a los animales perdidos con las autoridades locales y asegúrense de proporcionar la última ubicación conocida, la identificación y la disposición del animal (agresivo, tímido, etc.).

### Cuando hay humo

Inhalar aire no sano que contenga humo y partículas puede ser extremadamente irritante para los animales y para las personas y puede provocar problemas de salud.

- Mientras puedan ver o sentir los efectos del humo, vigilen de cerca a sus mascotas, caballos y ganado, y tomen precauciones para mantenerlos a salvo.
- Los animales con enfermedades cardíacas y/o respiratorias preexistentes tienen un riesgo más elevado por el humo y se les debe vigilar de cerca durante todos los periodos donde la calidad del aire sea mala.

### Consejos para el ganado:

- Limiten el ejercicio cuando el humo sea visible. No pongan a los animales a hacer actividades que incrementen el flujo de aire de forma significativa dentro y fuera de sus pulmones.
- Proporcionen mucha agua fresca cerca de las áreas de alimentación. Los animales bien hidratados podrán limpiar mejor las partículas de humo inhaladas al mantener húmedas las vías respiratorias.
- Limiten la exposición al polvo al alimentarlos con forraje libre de polvo o con poco polvo y rociar el corral del ganado.
- Proporcionen forraje de alta calidad con un suplemento de proteínas y minerales para contrarrestar el estrés. (Las investigaciones recientes indican que es probable que el forraje afectado por las cenizas de los incendios forestales sea seguro para el consumo).

### Consejos para las mascotas:

- Mantengan a las mascotas en el interior lo más posible y mantengan las ventanas cerradas.
- Las aves son particularmente susceptibles al humo y no se les debe permitir salir cuando haya humo o cenizas presentes.

- Si las alertas de calidad del aire están activas, solo dejen que los perros y los gatos salgan brevemente para ir al baño.
- Eviten el ejercicio intenso al aire libre con sus mascotas cuando la calidad del aire sea mala. Esperen a que el polvo y el humo se hayan asentado para ejercitar a sus mascotas.

**Consulten a su veterinario si alguna de sus mascotas o ganado muestra los siguientes signos de irritación por humo o polvo:**

- Tos o arcadas
- Dificultad para respirar, incluyendo respirar con la boca abierta y hacer más ruido al respirar
- Irritación de ojos y lagrimeo excesivo
- Inflamación de la garganta o la boca
- Escurrimiento nasal
- Síntomas parecidos a los del asma
- Incremento en la frecuencia respiratoria
- Fatiga o debilidad
- Desorientación o tropiezos
- Reducción en el apetito y/o sed



## Recursos para las mascotas domésticas

- **Servicios Caninos del Condado de Clackamas**  
*Perros callejeros:* se aceptan perros callejeros solo con cita previa. Para hacer una cita para llevar a un perro callejero al refugio, envíen un correo electrónico a [dogcontrol@clackamas.us](mailto:dogcontrol@clackamas.us) o llamen al 503-655-8628.  
*Mascotas domésticas encontradas o perdidas:* Si tienen una mascota perdida o han perdido a una mascota, pueden revisar la lista de mascotas perdidas en [www.clackamas.us/dogs/lostpets.html](http://www.clackamas.us/dogs/lostpets.html).
- **Sociedad Humanitaria de Oregon (Oregon Humane Society)**  
 Ayuda a los dueños de mascotas a conectarse con suministros y comida para mascotas, en particular a las personas que han sido evacuadas para que puedan quedarse con sus mascotas, y también encuentra espacios en el refugio del OHS para el alojamiento de emergencia.  
[www.oregonhumane.org/](http://www.oregonhumane.org/)

# Humo, cenizas y calidad del aire

## Cómo lidiar con el humo continuo

Mientras los incendios del Condado de Clackamas siguen ardiendo, es probable que siga habiendo humo en el área. Las partículas finas y otros químicos en el humo pueden irritar sus ojos, vías respiratorias y pulmones y hacer que las enfermedades crónicas cardíacas y pulmonares empeoren.

El humo de los incendios forestales afecta a las personas de forma diferente. Su edad y sus condiciones médicas pueden hacer que su reacción sea peor. Las personas sensibles a la contaminación del aire también pueden verse más afectadas que otras.



*Si experimentan problemas médicos graves por cualquier razón, busquen atención médica de inmediato.*

### Los síntomas comunes incluyen:

- Ojos llorosos o secos
- Tos persistente, flemas, respiración sibilante, comezón en la garganta o irritación de los senos paranasales

### Tranquilícense e hidrátense si experimentan lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Falta de aliento, ataque de asma o irritación pulmonar
- Fatiga

### Busquen atención de emergencia si experimentan:

- Ritmo cardíaco irregular o dolor de pecho

### Las personas que tienen más probabilidades de tener problemas incluyen:

- Personas con condiciones existentes de los pulmones, como cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), bronquitis crónica, asma o enfisema

- Personas con condiciones cardíacas existentes, incluyendo angina, ataques cardíacos previos, insuficiencia cardíaca congestiva o ritmo cardíaco irregular
- Bebés y niños pequeños
- Personas mayores de 65 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Fumadores crónicos, especialmente aquellos que hayan fumado durante muchos años

La mejor forma de evitar los problemas respiratorios y otros síntomas cuando la calidad del aire es mala es quedarse en el interior. Si necesitan salir cuando hay mala calidad del aire, eviten la actividad física innecesaria. Su proveedor de atención de salud puede darles consejos sobre cómo controlar sus síntomas y permanecer sanos.

*Si tienen una emergencia médica debido al humo, como dolor de pecho o grandes dificultades para respirar, llamen al 911 o vayan a la sala de emergencias de inmediato.*

- Pueden revisar la calidad del aire cerca de ustedes al visitar "Air Quality Today" en línea [www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx](http://www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx)

## Cómo limpiar su casa y su patio

Las cenizas de los incendios forestales son como las cenizas que se acumulan en su chimenea, pero pueden contener rastros de sustancias químicas que provocan cáncer. Las piezas visibles de cenizas son lo suficientemente grandes como para no entrar a los pulmones gracias a las defensas naturales del cuerpo en la nariz y la garganta. Sin embargo, las partículas pequeñas que vuelan al momento de limpiar pueden irritar la piel, la nariz y la garganta, y pueden provocar un ataque en las personas con asma.

Mientras limpian su vivienda y su patio, los expertos recomiendan:

- Ponerse pantalones, mangas largas y guantes antes de empezar a limpiar.
- Usar un paño húmedo para limpiar las cenizas de las superficies en el hogar.
- Limpiar los juguetes de los niños.
- Barrer con delicadeza las cenizas de los pisos y luego usar un trapeador mojado. Evitar el uso de aspiradoras que no tengan un filtro HEPA, para que las cenizas no regresen al aire.
- Bañar a las mascotas de la familia.
- Evitar que las cenizas regresen al aire lo más posible. No usar sopladores de hojas u otras cosas que puedan hacer que las cenizas regresen al aire.
- Barrer con cuidado y luego trapear con un trapeador húmedo las superficies duras exteriores, como patios o terrazas.
- Usar un paño húmedo para limpiar los muebles exteriores.

- Lavar las frutas y verduras de su jardín o árboles frutales antes de consumirlas.
- Llevar sus vehículos a un lavado de autos.

Algunas pólizas de seguro cubren la limpieza en caso de desastres u otros servicios para hacer que su hogar regrese a la normalidad. Pregunten a su compañía de seguros qué está incluido.

## Cómo comunicarse con su compañía de luz

- **Pacific Power**  
*Cables caídos y condiciones peligrosas*  
877-508-5088 o 9-1-1
- **PGE**  
*Apagones, emergencias y problemas de electricidad*  
503-464-7777, 800-544-1795 o 9-1-1

## ¿Están abiertas las escuelas? ¿Los autobuses están realizando las rutas regulares?

Para obtener actualizaciones sobre los horarios escolares, comuníquense con su distrito escolar.

## Recursos

- **Limpieza después de un incendio**  
[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire/cleaning-up-after-fire.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire/cleaning-up-after-fire.html)

# Cómo afrontar el trauma y los desastres naturales

Nuestra Línea telefónica de crisis y apoyo del Condado de Clackamas está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 503-655-8585.

## Reacciones comunes

El impacto emocional de un desastre natural puede permanecer mucho tiempo después de que el peligro haya pasado. Cuando regresen a casa, tengan presente que es común tener una variedad de reacciones, incluyendo:



- Sentimientos de miedo, enojo o tristeza
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o dormir
- Malestares físicos, como malestar estomacal, corazón acelerado, dolores de cabeza o sudoración
- Tener ganas de aislarse y evitar a familiares o amigos
- Pensamientos de desesperanza

## Signos de que ustedes o sus seres queridos pueden necesitar ayuda

Es normal sentir emociones difíciles después de un evento traumático. Si están teniendo dificultades para enfrentarse a la situación o si las emociones difíciles persisten o están interfiriendo con su vida diaria, tal vez sea tiempo de buscar ayuda. Pongan atención a los siguientes signos:

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentir altibajos emocionales extremos
- Problemas continuos para dormir o concentrarse
- No poder realizar sus actividades normales o manejar los problemas cotidianos
- Dificultad para entender o relacionarse con otras personas
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Escuchar voces o ver cosas que no existen

- Pensar en suicidarse o en hacerse daño o dañar a otros
- Otro comportamiento que se sienta fuera de control

Ustedes no están solos. Si están teniendo una o más de estas reacciones, busquen la ayuda de un experto. Los números telefónicos de las líneas de ayuda se encuentran al final de esta sección.

## Para los padres que están apoyando a sus hijos

Es importante que los padres ayuden a los hijos que pueden estar teniendo dificultades para lidiar con la situación. Con el apoyo de los adultos, los niños y los jóvenes pueden salir adelante y recuperarse. Estas son cosas que pueden hacer para ayudar:

- Preguntarles regularmente cómo se están sintiendo y qué podría ayudarles a lidiar con esto.
- Permitirles hacer preguntas. Escuchar cuidadosamente y contestar con honestidad.
- Seguir rutinas, incluyendo hábitos de alimentación sana, sueño y ejercicio.
- No permitir que se expongan demasiado a las noticias o redes sociales.
- Animarlos a que participen en actividades divertidas, pasen tiempo con amigos o sean creativos.
- Busquen signos de estrés y permítanles que se retiren de situaciones que sean difíciles para ellos.
- Busquen la ayuda de un experto si están teniendo dificultades para lidiar con la situación.

## Cúidense

Siempre cuiden de su propia salud. Sigán estas sugerencias para aliviar el estrés:

- Hablen con sus amigos y seres queridos de confianza acerca de lo que pasó y de cómo se sienten.
- Ejercítense regularmente, pero traten de no ejercitarse en exceso. Si no les gusta hacer ejercicio, consideren caminar, estirarse o meditar.
- Tomen respiraciones profundas. La respiración profunda puede calmar su cuerpo y ayudarles a manejar el estrés.
- Escuchen música. Una lista de reproducción tranquilizadora puede ayudarles a relajarse y a distraerlos de las emociones difíciles.
- Cuiden de su salud física. Coman alimentos sanos. Beban bastante agua. Duerman lo suficiente. Eviten consumir mucho alcohol, tabaco o cafeína. Consumir estos productos en exceso puede empeorar el estrés.

## Más recursos

Los Servicios de Resoluciones del Condado de Clackamas tiene los siguientes servicios disponibles para los miembros de la comunidad afectados por los incendios forestales:

- Círculos de escucha potenciales para las personas desplazadas por los incendios
- Ayudar a mediar los nuevos arreglos de vivienda debido al desplazamiento
- Apoyar las conversaciones difíciles

Visiten su sitio web en [www.clackamas.us/ccrs/mediation.html](http://www.clackamas.us/ccrs/mediation.html).

## Acceso al apoyo para la salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Si ustedes o un conocido están teniendo dificultades, hay ayuda disponible. Reciban ayuda para la salud mental las 24 horas del día con estos recursos:

- **Guía de los CDC sobre cómo manejar el estrés durante un evento traumático y durante la pandemia del COVID-19**  
[www.cdc.gov/injury/features/dealing-with-stress/index.html](http://www.cdc.gov/injury/features/dealing-with-stress/index.html)  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html)
- **Línea telefónica de crisis y apoyo del Condado de Clackamas, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana**  
503-655-8585
- **Conexión de Salud Mental del Condado de Clackamas**  
[www.clackamas.us/mentalhealthconnection](http://www.clackamas.us/mentalhealthconnection)
- **Línea de ayuda para el estrés por desastres (Disaster Distress Helpline)**  
1-800-985-5990 o envíen TalkWithUs por mensaje de texto (Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental)
- **Línea de apoyo emocional**  
1-800-923-HELP (4357)
- **Línea nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**  
1-800-273-TALK (8255)
- **Línea para la soledad de los adultos mayores de Oregon (Oregon Senior Loneliness Line)**  
503-200-1633  
[www.seniorlonelinessline.org](http://www.seniorlonelinessline.org)

- **Línea Juvenil de Oregon (Oregon Youthline)**  
877-968-8491 o envíen "teen2teen" por mensaje de texto al 839863  
[teen2teen@linesforlife.org](mailto:teen2teen@linesforlife.org)  
[www.oregonyouthline.org/](http://www.oregonyouthline.org/)
- **Línea telefónica de apoyo entre pares para personas transgénero**  
877-565-8860
- **Línea de ayuda para la prevención del suicidio de The Trevor Project para jóvenes LGBTQ (The Trevor Project Suicide Prevention Lifeline for LGBTQ Youth)**  
1-866-4-U-TREVOR (1-866-488-7386)
- **Línea de crisis para veteranos (Veterans Crisis Line)**  
1-800-273-8255; marque #1

# Recursos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

## [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

- **Recursos para los incendios forestales de FEMA**

[www.ready.gov/wildfires](http://www.ready.gov/wildfires)

- **Asistencia para la vivienda de FEMA**

El primer paso para obtener asistencia para la vivienda es registrarse con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés). Visiten el siguiente sitio web: [DisasterAssistance.gov](http://DisasterAssistance.gov)

1. Cuando visiten esta página, ingresen su ciudad o código postal.
2. Después de ingresar esa información, hagan clic en el botón rectangular azul "Apply Online" (Presente su solicitud en línea) en el lado derecho de la página.
3. Continúen con el proceso de solicitud.

También pueden llamar a la línea de ayuda de FEMA al 800-621-3362, (TTY) 800-462-7585. Una vez que se hayan registrado, FEMA hará arreglos para que un inspector revise su vivienda.

## Otros recursos relacionados de FEMA

- Wildfires Move Fast. What's Your Plan? - Survivor Stories (Los incendios forestales avanzan rápidamente. ¿Cuál es su plan?: Historias de supervivientes)  
[www.youtube.com/embed/NDSgZ8\\_MpS0](http://www.youtube.com/embed/NDSgZ8_MpS0)
- Kit de herramientas para las redes sociales sobre la seguridad durante los incendios forestales  
[www.ready.gov/wildfire-safety-social-media-toolkit](http://www.ready.gov/wildfire-safety-social-media-toolkit)
- Hoja informativa sobre los incendios forestales  
[www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/wildfire-information-sheet.pdf](http://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/wildfire-information-sheet.pdf)
- Hoja informativa sobre los incendios forestales para niños, FEMA  
[fema.gov/media-library-data/79a16f6b198fa87ba7b0255838c54904/FEMA\\_FS\\_wildfire\\_508.pdf](http://fema.gov/media-library-data/79a16f6b198fa87ba7b0255838c54904/FEMA_FS_wildfire_508.pdf)
- Cloud of Smoke (Nube de humo)  
[www.youtube.com/watch?v=acWW1R7tZSw](http://www.youtube.com/watch?v=acWW1R7tZSw)
- Incendios y su salud  
[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

- Condiciones actuales de los incendios  
[www.airnow.gov/fires/](http://www.airnow.gov/fires/)
- Administración de Incendios de los Estados Unidos  
<https://www.usfa.fema.gov/index.html>
- Smokey Bear  
[www.smokeybear.com/](http://www.smokeybear.com/)
- Servicio Forestal de Estados Unidos  
[www.fs.usda.gov](http://www.fs.usda.gov)
- Cruz Roja Americana  
[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/wildfire.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/wildfire.html)
- Firewise USA de NFPA  
[www.nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA](http://www.nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA)
- Fire Adapted Community (Comunidad adaptada a los incendios)  
[www.fireadapted.org](http://www.fireadapted.org)
- Understanding Mudflow and the NFIP (Entender las avalanchas de lodo y el Programa Nacional de Seguros contra Incendios [NFIP, por sus siglas en inglés])  
[www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/Understanding-mudflow-NFIP.pdf](http://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/Understanding-mudflow-NFIP.pdf)

**Última actualización:** 24 de septiembre de 2020

Agradecemos al Condado de Multnomah por proporcionar contenido importante para este documento.