

Aspectos principales sobre recuperación después de inundaciones

Proteja su salud y seguridad después de una inundación

Prevenga enfermedades producidas por ALIMENTOS

Identifique y tire alimentos que puedan no ser seguros para comer. Tire alimentos que puedan haber estado en contacto con agua proveniente de inundaciones o tormentas. Tire alimentos enlatados que estén abultados, abiertos o dañados. Tire alimentos que tengan un olor, color o textura inusuales. Tire alimentos perecederos (incluyendo carne, aves, pescado, huevos y sobras) que hayan estado por encima de los 40 grados Fahrenheit (F) durante 2 horas o más. Se pueden volver a congelar o cocinar alimentos descongelados que contengan cristales de hielo o estén a 40 grados F o por debajo. Si las latas han entrado en contacto con agua proveniente de inundaciones o tormentas, retire las etiquetas, lave las latas y sumérlas en una solución de 1 taza de lejía en 5 galones de agua. Vuelva a etiquetar las latas con un marcador.

Almacene los alimentos de forma segura. Mientras no haya energía, mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador tanto como sea posible. Añada hielo en barras o hielo seco a su refrigerador si se espera que no haya electricidad durante más de 4 horas. Use guantes gruesos cuando manipule el hielo.

Para obtener más información, consulte “Mantenga la seguridad de los alimentos y el agua después de un desastre natural o de un corte de energía” (*Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage*) y “Prevenga enfermedades después de un desastre natural” (*Prevent Illness after a Natural Disaster*).

Prevenga enfermedades producidas por el AGUA

Escuche y siga los anuncios públicos. Las autoridades locales le dirán si el agua del grifo es segura para beber, cocinar o bañarse. Si el agua no es segura para usarse, siga las instrucciones locales para utilizar agua embotellada o para hervir o desinfectar agua para cocinar, limpiar o bañarse.

Hierva o desinfecte correctamente el agua. Mantenga el agua en ebullición durante 1 minuto para matar las bacterias. Si no puede hervir el agua, añada 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de lejía líquida sin aroma recién comprada por galón de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar durante 30 minutos antes de usarla. Puede usar pastillas purificadoras de agua en lugar de agua hirviendo o lejía. Para bebés, utilice solo leche maternizada en lata previamente preparada. No utilice leches en polvo preparadas con agua tratada. Limpie los juguetes de los niños que hayan estado en contacto con el agua. Use una solución de 1 taza de lejía en 5 galones de agua para limpiar los juguetes. Deje que los juguetes se sequen al aire después de limpiarlos.

Para obtener más información, consulte “Mantenga la seguridad de los alimentos y el agua después de un desastre natural o de un corte de energía” (*Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage*) y “Prevenga enfermedades después de un desastre natural” (*Prevent Illness after a Natural Disaster*).

Prevenga y trate OTRAS ENFERMEDADES y LESIONES

Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro que es producido por muchos tipos de equipos y es tóxico para respirar. No utilice un generador, parrilla de carbón, estufa de campamento u otro dispositivo de combustión con gasolina o carbón dentro de su casa, sótano o garaje, o cerca de una ventana, puerta o respiradero. No haga funcionar un automóvil o camión dentro de un garaje anexo a su casa, incluso si deja la puerta abierta. No caliente su casa con un horno de gas. Si su detector de monóxido de carbono suena, salga de su casa inmediatamente y llame al 911. Busque atención médica inmediata si sospecha una intoxicación por monóxido de carbono y se siente mareado, aturdido o con náuseas.

Evite las inundaciones y los mosquitos. Siga todas las advertencias sobre agua en carreteras. No conduzca vehículos o equipos pesados por el agua. Si tiene que trabajar en o cerca de una inundación, use un chaleco salvavidas. Si se encuentra atrapado en un área donde la inundación está subiendo, póngase un chaleco salvavidas o

bien lleve o tenga a mano algún otro tipo de dispositivo de flotación. Prevenga las picaduras de mosquitos usando pantalones largos, calcetines y camisas de manga larga; también utilice repelentes contra insectos que contengan DEET u otros repelentes aprobados por la EPA que sean seguros para usar en la piel humana. Se puede encontrar más información sobre estos y otros repelentes recomendados en la hoja informativa “Información actualizada sobre repelentes de insectos” (*Updated Information Regarding Insect Repellents*).

Evite edificios y estructuras inestables. Manténgase alejado de edificios o estructuras dañadas hasta que hayan sido examinados y certificados como seguros por un inspector de edificios u otra autoridad gubernamental. Salga de inmediato si oye ruidos cambiantes o inusuales que indiquen que la estructura está a punto de caer.

Tenga cuidado con animales salvajes o callejeros. Evite animales salvajes o callejeros. Llame a las autoridades locales para que se ocupen de los animales. Deshágase de animales muertos de acuerdo con las directrices locales.

Tenga cuidado con peligros eléctricos y de incendio. NUNCA toque una línea eléctrica caída. Llame a la compañía eléctrica para informar sobre líneas eléctricas caídas. Evite el contacto con líneas eléctricas aéreas durante la limpieza y otras actividades. Si circuitos y equipos eléctricos se han mojado o están en el agua o cerca de ella, corte la energía en el interruptor o fusible principal del panel de servicio. No vuelva a encender la energía hasta que el equipo eléctrico haya sido inspeccionado por un electricista calificado. No queme velas cerca de elementos inflamables ni deje la vela desatendida. Si es posible, use linternas u otras luces a baterías en lugar de velas.

Tenga cuidado con materiales peligrosos. Use ropa y equipo de protección (por ejemplo, un respirador si es necesario) cuando manipule materiales peligrosos. Lave la piel que pueda haber estado en contacto con productos químicos peligrosos. Póngase en contacto con las autoridades locales si no está seguro de cómo manipular o deshacerse de materiales peligrosos.

Limpie y prevenga el crecimiento de moho. Limpie y seque el edificio rápidamente (dentro de 24 a 48 horas). Abra puertas y ventanas. Use ventiladores para secar el edificio. Para prevenir el crecimiento de moho, limpie los elementos y superficies mojadas con detergente y agua. Para eliminar el crecimiento de moho, use guantes impermeables, abra ventanas y puertas, y limpie con una solución de lejía de 1 taza de lejía en 1 galón de agua. Tire elementos porosos (por ejemplo, alfombras y muebles tapizados) que no se puedan secar rápidamente. Arregle cualquier fuga en techos, paredes o fontanería.

Tómese su tiempo y consiga apoyo. Esté alerta al agotamiento o tensión física y emocional. Establezca prioridades para las tareas de limpieza y modere el ritmo de trabajo. Intente no trabajar solo. No se agote. Pida apoyo a sus familiares, amigos o profesionales. Si es necesario, busque ayuda profesional.

Prevenga lesiones musculoesqueléticas. Use equipos de dos o más personas para mover objetos voluminosos. Evite levantar cualquier material que pese más de 50 libras (por persona).

Manténgase fresco. Cuando haga calor, permanezca en edificios con aire acondicionado, tome descansos en áreas sombreadas o en habitaciones frescas, beba agua y líquidos no alcohólicos con frecuencia, use ropa ligera, de colores claros y suelta, y haga actividades al aire libre durante las horas más frescas.

Trate las heridas. Limpie todas las heridas y cortes abiertos con jabón y agua limpia. Aplique una pomada antibiótica. Póngase en contacto con un médico para averiguar si se necesita más tratamiento (como una vacuna antitetánica). Si una herida se enrojece, se hincha o drena, busque atención médica inmediata.

Lávese las manos. Use agua y jabón para lavarse las manos. Si no hay agua disponible, puede usar productos a base de alcohol hechos para lavar las manos.

Use equipo de protección para el trabajo de limpieza. Use cascos, gafas de protección, guantes de trabajo pesado y botas impermeables con punta y plantilla de acero (no solo con cambrillón de acero). Use tapones para oídos o audífonos protectores para reducir el riesgo del ruido de equipos.



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com • 1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)