



Riesgos A La Salud Después De Una Inundación

Consejos sobre cómo proteger a su familia

ACTUALIZADO: 02/2014

Seguridad en los alimentos: Cómo prevenir enfermedades contagiadas por los alimentos

- Las personas no deben comer ningún alimento que pudiera haber estado en contacto con agua contaminada de inundaciones o aumentos en la marea.
- Las latas de alimentos preparadas comercialmente no deben consumirse si hay algún bulto o abertura en la lata o en la tapadera de tornillos, tapaderas de botellas de gaseosas o tapaderas de enroscar.
- Los alimentos enlatados comercialmente, no dañados, pueden guardarse si elimina las etiquetas y si desinfecta las latas con una solución de cloro. Utilice 1/4 de taza de cloro en un galón de agua; vuelva a etiquetar las latas incluyendo la fecha de expiración y el tipo de alimento. Asuma que los alimentos envasados en casa no son seguros.
- Los bebés deberán ser amamantados preferiblemente o alimentados solo con fórmula para bebés, enlatada y ya mezclada. No use fórmulas en polvo preparadas con agua no tratada, en su lugar utilice agua hervida.
- Cuando no hay energía, los refrigeradores mantendrán frescos los alimentos por aproximadamente 4 horas. Los alimentos descongelados y refrigerados deberán descartarse después de 4 horas.

Desinfección e higiene: Prevenir enfermedades contagiadas por el agua

- La higiene básica es muy importante durante este período de emergencia. Siempre lave sus manos con jabón y agua. Solo use agua que haya sido hervida o desinfectada para lavarse las manos antes de comer, después de utilizar el sanitario, después de participar en actividades de limpieza y después de manipular artículos contaminados con agua de inundación o aguas residuales.
- El agua de inundaciones puede contener materias fecales de los sistemas de aguas residuales, desperdicios agrícolas e industriales y de tanques sépticos. Si tiene heridas o lesiones abiertas expuestas a agua de la inundación, manténgalas lo más limpias posible lavándolas con jabón y agua desinfectada o hervida.
- Aplique crema antibiótica para reducir el riesgo de infección. Si una herida o lesión presenta enrojecimiento, hinchazón o supuración, visite a un médico.
- No permita que los niños jueguen en el agua de la inundación. Se pueden exponer a agua contaminada con material fecal.
- No permita que los niños jueguen con juguetes que han estado en el agua de la inundación hasta que los juguetes hayan sido desinfectados. Use 1/4 de taza de cloro en un galón de agua para desinfectar juguetes y otros artículos.

Interrupciones de energía: Cómo prevenir/Prevención de los riesgos de incendios

- Es preferible que utilice lámparas y linternas de baterías.
- NUNCA use candelas.

Limpieza posterior de alimentos

- Limpie cuidadosamente los escombros para evitar heridas y contaminación.

- Las sierras eléctricas deben ser operadas solo en condiciones seguras (no en áreas inundadas) y por personas que tengan experiencia en el uso adecuado.
- Levante escombros pesados doblando las rodillas y utilizando las piernas para ayudar a levantar.
- Use zapatos para evitar heridas a los pies por vidrios, clavos u otros objetos filosos.
- Evite el contacto con cables de energía que hayan caído.
- Esté atento a los animales silvestres (serpientes, lagartos, etc.) que pudieran haberse movilizadado como resultado de la inundación o tormenta. Si ve una serpiente o cualquier animal silvestre, retroceda despacio y no la toque. Si la serpiente está en su hogar, llame inmediatamente a la agencia de control de animales en su condado.

Limpiando el agua estancada: Prevenir enfermedades contagiadas por mosquitos

- Las lluvias fuertes y la inundación pueden provocar un aumento de mosquitos. Los mosquitos están más activos al amanecer y al atardecer.

Para protegerse de los mosquitos, el DOH pide al público que sea minucioso en sus esfuerzos personales de protección contra mosquitos, siguiendo las sugerencias siguientes:

DRENAR el agua estancada:

- Drene el agua de basureros, cubetas, cobertores de piscinas, enfriadores, juguetes, macetas y cualquier otro contenedor en donde el agua de lluvia o de los regaderos pueda acumularse.
- Elimine llantas viejas, toneles, botellas, latas, ollas y sartenes, aparatos descompuestos y cualquier otro artículo que no se utilice.
- Vacíe y limpie los baños para aves y los recipientes para que las mascotas tomen agua, por lo menos una o dos veces a la semana.
- Proteja los botes y vehículos de la lluvia, con lonas que no acumulen agua.
- Mantenga las piscinas en buenas condiciones y adecuadamente cloradas. Vacíe las piscinas plásticas cuando no se estén utilizando.

CUBRA su piel con:

- **ROPA:** si debe estar afuera cuando los mosquitos están activos, cúbrase. Use zapatos, calcetines, pantalones largos y mangas largas.
- **REPELENTE:** aplique repelente contra mosquitos, sobre la piel y sobre la ropa. Siempre use repelentes conforme a la etiqueta. Los repelentes con porcentaje 10-30 de DEET, picaridina, aceite de limón eucalipto e IR3535 son efectivos.
- Use redes contra mosquitos para proteger a los niños menores de 2 meses de edad.

CUBRA las puertas y ventanas con pantallas/mosquiteros:

- Mantenga los mosquitos fuera de su casa. Repare las pantallas rotas de las ventanas, puertas, porches y patios.

Consejos sobre el uso del repelente

- Siempre lea cuidadosamente las indicaciones de la etiqueta para el uso adecuado antes de aplicar el repelente sobre la piel. Algunos repelentes no son adecuados para los niños.
- Generalmente se recomiendan productos con concentraciones de hasta 30 por ciento de DEET.
- Otros posibles repelentes contra los mosquitos, conforme los reportaron los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en junio de 2007, contienen picaridina o aceite de limón eucalipto. Estos productos

generalmente están disponibles en las farmacias locales. Busque que los ingredientes activos estén enumerados en la etiqueta del producto.

- Aplique repelente contra insectos a la piel expuesta, o sobre la ropa, pero no bajo la ropa. Para proteger a los niños, lea las instrucciones de la etiqueta para asegurarse de que el repelente es adecuado para la edad.
- Conforme a los CDC, los repelentes contra mosquitos que contienen limón eucalipto no deben ser utilizados en niños menores a tres años de edad. El DEET no se recomienda para niños menores de 2 meses de edad.
- Los bebés deben mantenerse adentro o se debe utilizar una red contra mosquitos sobre los carruajes cuando haya mosquitos.
- Evite aplicar repelentes en las manos de los niños. Los adultos deben aplicar el repelente primero a sus propias manos y luego transferirlo a la piel y ropa del niño.
- Si es necesario tener protección adicional, aplique un repelente de permetrina directamente sobre su ropa. De nuevo, siempre siga las instrucciones del fabricante.

Consejos para eliminar sitios de crianza de mosquitos

- Limpie aleros, comederos y canaletas.
- Elimine llantas viejas o perfore las que se utilicen en áreas de juegos, para que drenen.
- Déle vuelta o elimine las macetas plásticas vacías.
- Recoja todos los contenedores de bebidas y vasos.
- Revise las lonas de las lanchas o cualquier otro equipo que pueda recolectar agua.
- Bombee las sentinas de los botes para retirar el agua.
- Reemplace el agua de los baños para aves y los trastos para alimentación de mascotas u otros animales por lo menos una vez a la semana.
- Cambie el agua en las bandejas de las plantas, incluso las plantas colgantes, por lo menos una vez a la semana.
- Elimine la vegetación y las obstrucciones en las zanjas de drenaje, que previenen el flujo del agua.

Para obtener más información, contacte al departamento de salud de su condado o visite www.floridahealth.gov o www.floridadisaster.org. También visite los siguientes sitios web para otra información estatal y federal sobre la planificación en casos de emergencia y de desastres naturales: www.redcross.org, www.ready.gov o www.fema.gov.