



Proteja su salud y seguridad después de un huracán

Spanish translation of "Protect Your Health and Safety After a Hurricane"
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp>)

Evite enfermarse con los ALIMENTOS

Identifique y bote a la basura los alimentos cuyo consumo pudiera ser peligroso. Bote a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación. Bote todos los alimentos enlatados o envasados que estén abiertos, dañados o inflados. Bote los alimentos que tengan olor, color o textura anormales. Bote los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado a 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) o más por 2 horas o más. Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 40°F (4.5°C) pueden cocinarse o volverse a congelar. Si las latas tocaron el agua de una tormenta o inundación, quíteles la etiqueta, lávelas y métalas en una mezcla de 1 taza de blanqueador (cloro) de uso casero y 5 galones (19 litros) de agua. Vuelva a marcar las latas con un plumón o marcador permanente.

Almacene los alimentos en forma segura. Hasta que regrese la electricidad, trate de mantener cerradas las puertas de la nevera y el congelador el mayor tiempo posible. Si no va a haber electricidad por más de 4 horas, ponga hielo en bloque o hielo seco en la nevera. Póngase guantes gruesos cuando toque el hielo.

Evite enfermarse con el AGUA

Escuche y siga las instrucciones de las autoridades. Las autoridades locales le dirán si es seguro tomar el agua de la llave o si la puede usar solo para cocinar o para bañarse. Si no es seguro usar el agua, siga las instrucciones de las autoridades locales respecto al uso del agua embotellada o respecto a la forma correcta de hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar o bañarse.

Hierva o desinfecte el agua en forma correcta. Deje que el agua hierva con burbujas durante 1 minuto para matar las bacterias. Si no puede hervir el agua, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de blanqueador (cloro) inodoro de uso casero, que esté recién comprado, por cada galón (3.8 litros) de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar por 30 minutos antes de usarla. Puede usar pastillas para purificar el agua en vez de hervirla o usar blanqueador casero. Para los bebés use **solamente** la leche enlatada que se vende preparada. No use leche en polvo preparada con agua tratada. Limpie los juguetes de los niños que hayan sido tocados por el agua. Para limpiar los juguetes, use una mezcla de 1 taza de blanqueador (cloro) de uso casero por 5 galones (19 litros) de agua. Deje que los juguetes se sequen al aire después de limpiarlos.

Evite y atienda OTRAS ENFERMEDADES y LESIONES

Evite la intoxicación por monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro producido por varios tipos de equipos, que es venenoso si se respira. No use generadores, parrillas de carbón, estufas de campamento ni otros aparatos, que funcionen con gasolina o carbón, dentro de la casa, en el sótano, en el garaje, cerca de una ventana o de un ventilador. No deje su auto o camioneta con el motor encendido dentro del garaje de su casa, aunque la puerta esté abierta. No use un horno de gas para calentar su hogar. Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, salga de inmediato de su casa y llame al 911. Vaya de inmediato al médico si piensa que existe la posibilidad de haberse intoxicado con monóxido de carbono y se siente mareado, aturdido o con náusea.

Manténgase alejado de las aguas de inundación y de los mosquitos. Respete las advertencias sobre la presencia de agua en las calles y carreteras. No conduzca vehículos ni equipo pesado donde haya agua. Si tiene que trabajar en lugares inundados o cerca de ellos, use un chaleco salvavidas. Si está atrapado en una zona en la cual está subiendo el nivel del agua, póngase un chaleco salvavidas o mantenga a la mano cualquier cosa que le ayude a flotar. Use pantalones, calcetines y camisas de manga larga para tratar de evitar que le piquen los mosquitos y use repelentes con DEET o Picaridina.

Aléjese de las construcciones y estructuras inestables. Manténgase alejado de edificios y estructuras dañadas hasta que hayan sido inspeccionadas y declaradas seguras por un inspector de construcciones o alguna autoridad gubernamental. Salga de inmediato si escucha cualquier ruido anormal que pueda indicar que la estructura está a punto de caer.

Tenga cuidado con los animales salvajes o que estén extraviados. Aléjese de los animales salvajes o que estén extraviados. Llame a las autoridades de su localidad para que se encarguen de los animales. Siga las recomendaciones de su localidad respecto a la forma adecuada para deshacerse de los animales muertos.

Tenga cuidado con posibles situaciones de incendio o electrocución. NUNCA toque un cable derribado del tendido eléctrico. Llame a la compañía de energía eléctrica para informar que hay un cable del tendido eléctrico derribado. No toque los cables elevados del tendido eléctrico durante las labores de limpieza u otras actividades. Si se mojaron los circuitos y equipos eléctricos o si éstos están en el agua o cerca de la misma, apague la corriente eléctrica desde el tablero general de interruptores. No vuelva a conectar la electricidad hasta que un técnico autorizado haya realizado una inspección de los equipos. No encienda velas cerca de artículos inflamables ni las deje desatendidas. Si es posible, en lugar de velas, use linternas u otro tipo de iluminación con pilas.

Tenga cuidado con los materiales peligrosos. Cuando tenga que manipular materiales peligrosos, use ropa y otros artículos de protección (como un respirador). Lávese la piel si piensa que tocó un producto químico peligroso. Comuníquese con las autoridades locales si no está seguro de cómo manipular o deshacerse de los materiales peligrosos.

Proteja su salud y seguridad después de un huracán

(continuación de la página anterior)

Limpie y evite que crezca el moho. Limpie y seque rápidamente su hogar o edificación (en las 24 a 48 horas siguientes). Cierre puertas y ventanas. Use ventiladores para secar su hogar o edificación. Para *evitar* que crezca el moho, limpie con agua y detergente los objetos y superficies mojadas. Para *quitar* el moho, use guantes impermeables, abra las puertas y ventanas, y limpie con una mezcla de 1 taza de blanqueador de uso casero en 1 galón (3.8 litros) de agua. Bote a la basura los artículos porosos (como alfombras y muebles cubiertos con tela) que no se puedan secar rápidamente. Repare las goteras en el techo, paredes o tuberías.

Tómese su tiempo y busque ayuda. Esté alerta para evitar la tensión o el agotamiento físico o emocional. Fíjese prioridades para las tareas de limpieza y tómese el tiempo adecuado para hacer el trabajo. Si es posible, no trabaje solo. No se agote. Pídales ayuda a sus familiares, amigos o contrate a alguien. Si es necesario, solicite ayuda profesional.

Prevenga las lesiones músculo esqueléticas. Mueva las cosas pesadas con la ayuda de una o más personas. No levante nada que pese más de 50 libras (por persona).

Mantenga la calma. Cuando haga calor, permanezca en lugares con aire acondicionado; tome periodos de descanso en zonas con sombra o en cuartos fríos; tome frecuentemente agua y líquidos sin alcohol; use ropa ligera, amplia y de colores claros; y haga las labores al aire libre durante las horas más frescas.

Atienda sus lesiones. Lave todas las heridas y cortadas con agua limpia y jabón. Úntese un antibiótico. Comuníquese con un médico para que le diga si su lesión requiere tratamiento adicional (como una vacuna contra el tétanos). Si una herida presenta enrojecimiento, inflamación o supuración, busque atención médica de inmediato.

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

Use ropa protectora para las labores de limpieza. Use cascos, gafas protectoras, guantes resistentes y botas impermeables con punta y suela de acero (no solo el enfranque de acero). Use tapones para el oído o audífonos de protección para limitar el riesgo de lesiones al oído si hay ruido causado por maquinaria.

Para más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol, o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).