



HOJA INFORMATIVA

Datos importantes sobre la recuperación después de un huracán o una inundación:

Proteja su salud y seguridad después de un huracán o una inundación

Evite enfermarse con los ALIMENTOS

Identifique y bote a la basura los alimentos que pueden ser peligrosos de consumir. 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 cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados. Bote los alimentos que tengan olor, color o textura anormal. Bote los alimentos perecederos (como carne, pollo, pescado, huevos y sobras de comida) que hayan estado a una temperatura de 40° F (4.5° C) o más, durante 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 han estado en contacto con el agua de una tormenta o inundación, quíteles la etiqueta, lávelas y remójelas en una solución de 1 taza de cloro (240 mililitros) de uso casero con 5 galones (19 litros) de agua. Etiquete nuevamente las latas con un marcador.

Almacene los alimentos en forma segura. Si no hay 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 en la nevera bloques de hielo o hielo seco. Para tocar el hielo use guantes gruesos.

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 bañarse. Si el agua no es apta para el consumo, siga las instrucciones de las autoridades locales de usar agua embotellada o de hervir o desinfectarla para cocinar, limpiar o bañarse.

Hierva o desinfecte el agua en forma correcta. Deje que el agua hierva bastante durante 1 minuto para matar las bacterias. Si no puede hervir el agua, agregue 1/8 de cucharadita (aproximadamente 0.75 mL) de cloro de uso casero sin aroma, que esté recién comprado, por cada galón (3.8 litros) de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar durante 30 minutos antes de usarla. Puede usar pastillas para purificar el agua en vez de hervirla o cloro de uso casero. Para los bebés use **solamente** leche en fórmula enlatada que ya está preparada. No use fórmulas (leche) en polvo preparadas con agua tratada. Limpie los juguetes de los niños que hayan estado en contacto con el agua. Para limpiarlos, prepare una mezcla de 1 taza de 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 una intoxicación por monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro que producen varios tipos de aparatos y es venenoso si se respira. No use generadores, máquinas de lavar a presión, parrillas de carbón, estufas de campamento ni otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón dentro de la casa, en el sótano, 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 una calefacción de gas para calentar su hogar. Si suena la alarma de su detector de

Proteja su salud y seguridad después de un huracán o una inundación

(continuación de la página anterior)

monóxido de carbono, salga de la casa inmediatamente y llame al 911. Busque atención médica enseguida si sospecha que ha sufrido una intoxicación con monóxido de carbono y siente mareo o náuseas.

Manténgase alejado de las aguas de la inundación y de los mosquitos. Preste atención a 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 use cualquier objeto que le ayude a flotar. Para evitar las picaduras de mosquitos use pantalones largos, calcetines y camisas de manga larga así como repelentes con DEET o Picaridina. Puede encontrar más información sobre estos y otros repelentes recomendados en la hoja informativa sobre repelentes para insectos en www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/RepellentUpdates.htm (en inglés).

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 u otra 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 silvestres o callejeros. Aléjese de los animales silvestres o callejeros. Llame a las autoridades de su localidad para que se encarguen de esos animales. Siga las recomendaciones de su localidad sobre cómo 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 los 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 electricista autorizado haya inspeccionado 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 manejar 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.

Limpie y evite que crezca el moho. Limpie y seque rápidamente su hogar o edificación (en las 24 a 48 horas siguientes). Abra 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 de goma, abra las puertas y ventanas y limpie con una mezcla de 1 taza de cloro de uso casero en 1 galón (3.8 litros) de agua. Bote a la basura los artículos porosos (como alfombras y muebles forrados con tela) que no se puedan secar rápidamente. Repare las goteras en el techo, paredes o tuberías.

Tómese su tiempo y busque ayuda. Manténgase atento a las señales de tensión o agotamiento físico o emocional. Establezca prioridades para las tareas de limpieza y tómese el tiempo adecuado para hacer el trabajo. Si es posible, no trabaje solo. No se agote. Pídale ayuda a sus familiares, amigos o contrate a alguien. Si es necesario, solicite ayuda profesional.

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

Proteja su salud y seguridad después de un huracán o una inundación

(continuación de la página anterior)

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

Atienda sus lesiones. Lave todas las heridas abiertas y cortaduras 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 pus, busque atención médica de inmediato.

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

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). Póngase tapones para los oídos o audífonos de protección para limitar el riesgo de lesiones auditivas si hay ruido causado por maquinaria.

Para obtener más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters, o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (800-232-4636, en inglés y español) o llame al 888-232-6348 (TTY).

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services* – Order # 5577