DESPUÉS DE **LA TORMENTA**

Riesgos para la salud y cómo prevenirlos.

INFORMACIÓN DEL FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH (DOH).

Prevención de enfermedades a causa de los ALIMENTOS

ALIMENTOS Y AGUA SUCIA No coma ningún alimento que pueda haber estado en contacto con agua sucia proveniente de inundaciones o subidas de la marea.

ALIMENTOS ENLATADOS PREPARADOS COMERCIALMENTE No coma alimentos enlatados cuando las latas estén hinchadas o abiertas. Se pueden aprovechar las latas que no se han abierto si les quita las etiquetas y luego las desinfecta. Use 1/4 de taza de lejía en un galón de agua limpia y déjela reposar durante 30 minutos. Vuelva a etiquetar las latas. Incluya la fecha de vencimiento y el tipo de alimento. Considere que todos los alimentos enlatados caseros no son seguros y deséchelos.

FÓRMULA PARA BEBÉS A los bebés sólo se les debe alimentar con fórmulas para bebés listas para ser utilizadas o preparar fórmulas líquidas concentradas o en polvo con agua esterilizada (vea CÓMO HERVIR y DESINFECTAR el agua más adelante). Use sólo pomos y teteras desinfectadas. Las fórmulas preparadas no utilizadas deben refrigerarse. (Si le está dando el pecho, continúe haciéndolo).

ALIMENTOS CONGELADOS Y REFRIGERADOS Se deben vaciar y limpiar los refrigeradores y congeladores que han dejado de funcionar por falta de electricidad desde la tormenta. Los alimentos perecederos que contenían no son seguros para comer.

Prevención de enfermedades a causa del AGUA

LÁVESE SIEMPRE LAS MANOS Use jabón y agua previamente hervida o desinfectada. Lávese las manos antes de comer, después de ir al baño, después de realizar actividades de limpieza y después de manipular objetos que se hayan ensuciado con agua de inundación o de alcantarillado.

AVISO DE HERVIR EL AGUA Si su área ha recibido el "aviso de hervir el agua", debe tomar todas las precauciones respecto del agua sucia, en especial si tiene un pozo propio. Si no está seguro de que su agua sea segura, BEBA AGUA EMBOTELLADA COMERCIALMENTE.

CÓMO HERVIR EL AGUA Deje que el agua hierva durante un minuto para eliminar las bacterias.

CÓMO DESINFECTAR EL AGUA Agregue 8 gotas de lejía de uso doméstico común sin perfume por cada galón de agua, mézclela y déjela reposar durante 30 minutos. Si el agua sigue turbia después de 30 minutos, repita el procedimiento.

LA INFECCIÓN Y EL AGUA DE INUNDACIÓN El agua de inundación puede contener efluentes de alcantarillado sin tratar. Si expuso alguna cortadura o lastimadura abierta al agua de inundación, manténgala lo más limpia posible lavándola con jabón y agua limpia. Aplíquese una pomada antibiótica después de lavarse. Si una herida o una lastimadura se enrojece, se hincha o supura, consulte a un médico.

LOS NIÑOS Y EL AGUA DE INUNDACIÓN Los niños no deben jugar en el agua de inundación ni con juguetes que hayan estado en contacto con esa agua. Desinfecte los juguetes con 1/4 de taza de lejía en un galón de agua limpia, déjelos reposar durante al menos 30 minutos y deje que los juguetes se sequen al aire.

Prevención de enfermedades a causa de AGOTAMIENTO POR CALOR

SIGNOS DE ADVERTENCIA Sudoración excesiva, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, o desmayos.

REFRÉSQUESE Beba bebidas frescas sin alcohol. Dése un baño fresco en la ducha, en la bañadera o con una esponja. Use ropa ligera y descanse en un ambiente con aire acondicionado.

EL AGOTAMIENTO POR CALOR PUEDE CAUSAR UN GOLPE DE CALOR Los síntomas graves incluyen piel fría y húmeda, ritmo cardíaco rápido y débil, y respiración acelerada y superficial. Busque atención médica de inmediato si los síntomas perduran más de una hora o si tiene problemas cardíacos o de presión arterial alta.

Prevención de enfermedades a causa del MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

EL CO ES UN GAS INVISIBLE, INODORO E INSÍPIDO, Y ALTAMENTE TÓXICO Puede causar cansancio, debilidad, dolores de pecho para las personas con enfermedad cardíaca, falta de aliento, náuseas, vómitos, dolores de cabeza, confusión, problemas de vista, pérdida del conocimiento y, en casos graves, la muerte.

NO USE GENERADORES ACCIONADOS A GAS NI LAVADORAS A PRESIÓN EN LUGARES CERRADOS, NI SIQUIERA EN EL GARAJE. NO USE PARRILLAS A CARBÓN NI A GAS EN UNA CASA, GARAJE, VEHÍCULO, CARPA O CHIMENEA.

SI PIENSA QUE SE HA INTOXICADO Abra las puertas y ventanas, apague los artefactos a gas y salga al aire libre. Llame al 911 o al Centro de Información en caso de Intoxicación más cercano al 1-800-222-1222.

Prevención de daños y lesiones a causa del FUEGO

USE FAROLES O LINTERNAS A BATERÍA Si es necesario que use velas, colóquelas en soportes seguros, alejadas de cortinas, papel, madera u otros objetos inflamables.

Prevención de enfermedades a causa de los MOSQUITOS

LAS LLUVIAS INTENSAS Y LAS INUNDACIONES PUEDEN PROVOCAR LA PRESENCIA DE MÁS MOSQUITOS Las autoridades de salud pública están trabajando para controlar la diseminación de cualquier enfermedad transmitida por los mosquitos.

ATARDECER Y AMANECER Evite permanecer al aire libre durante el amanecer y el atardecer, cuando los mosquitos están más activos.

VESTIMENTA Use camisas de manga larga, pantalones largos y medias.

DEET Use repelentes que contengan DEET. Se recomiendan los productos con 30% de DEET para la mayoría de los casos. Para mayor protección, aplique repelente directamente sobre la ropa (no use DEET en niños menores de 2 meses. Mantenga a los bebés en lugares cerrados y use mosquiteros en los cochecitos). Lea siempre las instrucciones del fabricante antes de usar un repelente.

DRENAJE Controle las aguas estancadas de su hogar, de su vecindario o vertedero donde los mosquitos depositan sus huevos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, LLAME A LA LÍNEA DE INFORMACIÓN DE EMERGENCIA DE FLORIDA AL 1-800-342-3557

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH