

## RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD FRENTE A INUNDACIONES

### **Evite enfermarse con los ALIMENTOS**

En situación de inundaciones, se produce la interrupción de la cadena de distribución y comercialización de los alimentos, lo que constituye una necesidad básica que las autoridades locales deben abordar.

#### **Identifique y tire a la basura los alimentos cuyo consumo pudiera ser peligroso.**

- Tire a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación.
- Tire todos los alimentos enlatados o envasados que estén abiertos, dañados o inflados.
- Tire los alimentos que tengan olor, color o textura anormales.
- Tire los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado sin refrigeración por más de 2 horas. Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 4°C pueden cocinarse o volverse a congelar.
- Desechar los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (botellas de refrescos), tapas de media rosca y otros tipos de tapas que se abren manualmente y los alimentos *enlatados en casa* si han estado en contacto con las aguas de la inundación ya que no se pueden desinfectar.
- Si las latas tocaron el agua de una tormenta o inundación, quíteles la etiqueta, lávelas y métalas en una mezcla de 1 taza de lavandina y 19 litros de agua. Vuelva a marcar las latas limpias con un marcador indeleble para reconocerlas.

#### **Almacene los alimentos en forma segura.**

- Hasta que regrese la electricidad, trate de mantener cerradas las puertas de la heladera 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 heladera. Póngase guantes gruesos cuando toque el hielo.

### **Evite enfermarse con el AGUA**

Los sistemas de abastecimiento de agua potable y los de alcantarillado son especialmente vulnerables a los desastres por inundación. Las deficiencias en la cantidad y calidad del agua potable y los problemas de eliminación de excretas y otros desechos, traen como consecuencia un deterioro de los servicios de saneamiento que contribuye a generar las condiciones favorables para la propagación de enfermedades entéricas.

#### **Escuche y siga las instrucciones de las autoridades.**

- Consulte con las autoridades locales 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, utilice agua embotellada hervida o desinfectada para cocinar, limpiar o bañarse.
- No use agua contaminada para lavar trastos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.

#### **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:
  - Si el agua está clara: Agregue 20 gotas de Lavandina, que esté recién comprado, por cada 5 litros de agua o 4 gotas de lavandina por cada litro de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar por 30 minutos antes de usarla.
  - Si el agua está turbia: Agregue 40 gotas de Lavandina por cada 5 litros de agua u 8 gotas de lavandina por cada litro de agua.. Revuelva bien el agua y déjela reposar por 30 minutos antes de usarla.
- Puede usar pastillas de cloro o yodo para purificar el agua en vez de hervirla o usar blanqueador casero.
- *Hervir el agua no elimina los contaminantes químicos ( arsénico, hidrocarburos, mercurio, etc).* Si usted sospecha o se le ha informado que el agua está contaminada con sustancias químicas, busque otra fuente de agua, como el agua embotellada.
- Envases: Utilice con cautela los tanques de almacenamiento de agua o cualquier otro tipo de envases. Por ejemplo, los tanques de los camiones de bomberos, así como las latas o frascos, ya que podrían estar contaminados con microbios o sustancias químicas. *Los envases para el agua deben ser lavados cuidadosamente y luego enjuagados con una solución a base de lavandina antes de que sean utilizados.*
  - Limpie las superficies cuidadosamente con agua y jabón y luego enjuáguelas.
  - Desinfecte los envases de 5 litros de capacidad, 100 gotas de Lavandina en una taza de agua (240 mL).
  - Tape el envase y agite bien la solución a base de cloro de manera que entre en contacto con todas las superficies internas del mismo. Deje reposar el envase tapado durante 30 minutos; luego enjuáguelo con agua potable.
- Si los **bebés** están siendo **amamantados**, deben seguir siendo amamantados.
- **Para los bebés que toman fórmulas, se les debe dar las fórmulas ya preparadas, si es posible.** Si no es posible utilizar fórmulas ya preparadas, lo mejor es usar agua embotellada para preparar las fórmulas en polvo o concentradas. Si no hay disponible agua embotellada, use agua hervida. Use agua tratada para preparar las fórmulas solamente si no tiene agua embotellada o hervida.
  - Si prepara las fórmulas con agua hervida, deje que la mamadera se enfríe lo suficiente antes de dársela al bebé.
  - Descarte las mamaderas y tetinas que estuvieron en contacto con aguas contaminadas. En caso de inevitable necesidad, lave las mamaderas y tetinas con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos.
  - Lávese las manos antes de preparar las mamaderas y antes de alimentar al bebé. Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente.
- Limpie los juguetes de los niños que hayan sido tocados por el agua. usando una mezcla de 1 taza lavandina cada 20 litros de agua. Deje que los juguetes se sequen al aire después de limpiarlos.

## **Evite y atienda OTRAS ENFERMEDADES y LESIONES**

### **Atienda sus lesiones.**

- Lave todas las heridas y cortadas con agua limpia y jabón.
- 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.**

- antes de preparar o comer alimentos;
  - después de usar el inodoro;
  - después de participar en actividades de limpieza de la inundación; y
  - después de tocar artículos contaminados con aguas de la inundación o aguas del alcantarillado.
- Use agua y jabón para lavarse las manos.
  - Si no hay agua, puede usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos.

### **Prevenga las lesiones músculo esqueléticas.**

- Mueva las cosas pesadas con la ayuda de una o más personas. No levante nada que pese más de 20 kilos (por persona).

### **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 se siente con náusea, dolor de cabeza, mareo, debilidad, náusea, vómito, dolor en el pecho y confusión:* Vaya de inmediato al médico si piensa que existe la posibilidad de haberse intoxicado con monóxido de carbono.

### **Manténgase alejado de las aguas de inundación**

- Respete las advertencias sobre la presencia de agua en las calles y rutas.
- 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.

### **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 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.
- 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 (hongos).**

- El crecimiento del moho se evidencia observando decoloración de las paredes o techos u olfateando mal olor similar a olor de humedad o tierra mojada)
- 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 impermeables, abra las puertas y ventanas, y limpie con una mezcla de 1 taza de Lavandina en 4 litros de agua.*
  
- Tire 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.
- Fijese 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.

### **Mantenga la calma.**

- Cuando haga calor; permanezca en lugares frescos; 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.

### **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.

## Limpeza

- Las paredes, los pisos y muchas otras superficies de la casa se deben limpiar con agua y jabón y desinfectar con una solución de 1 taza de lavandina por cada 20 litros de agua.
- Desinfectar muy bien las superficies que puedan tener contacto con los alimentos, tales como la parte superior de los mostradores, los estantes de la despensa, los refrigeradores, etc.
- Limpiar con cuidado los lugares donde juegan los niños pequeños.
- Lave toda su ropa y las telas para la cama con agua caliente.
- Artículos que no se pueden lavar como colchones y muebles tapizados, séquelos al aire bajo el Sol y rocíelos completamente con un desinfectante.
- Limpie a vapor todo el alfombrado.
- Si ha habido un retroceso de aguas negras dentro de la casa, use botas y guantes de goma impermeables cuando haga la limpieza.
- Saque y deseche todos los materiales caseros contaminados que no se puedan desinfectar, tales como el empapelado, telas, tapetes y las paredes de yeso prefabricadas.

## Vigilancia e investigaciones epidemiológicas

Debe prestarse especial atención a la intensificación de la vigilancia de las enfermedades transmitidas por el agua, las transmitidas por vectores, las enfermedades endémicas y las lesiones, evitando el desarrollo de brotes de enfermedades de transmisión hídrica (E. Coli enterotoxigénica, shigella, hepatitis A, leptospirosis, giardiasis) y aumento de enfermedades endémicas en las áreas afectadas por la inundación.

En situaciones de emergencias por inundaciones en primera instancia debe desarrollarse una evaluación de la situación epidemiológica de la zona afectada y con el objetivo de profundizar la vigilancia. Se recomienda implementar un *sistema de vigilancia intensificado (notificación inmediata)* de casos, como por ejemplo: gastroenteritis, intoxicaciones alimentarias, leptospirosis, hepatitis A, meningoencefalitis, etc. Esta metodología permite tener los datos con la oportunidad necesaria para la toma de decisiones.

## Acciones de quimioprofilaxis

Esto depende de la evaluación de las patologías endémicas en la zona afectada y la posibilidad que se desencadenen brotes como consecuencia del desastre.

La decisión de aplicar quimioprofilaxis, en este caso, demanda una evaluación de caso por caso que permita valorar los riesgos implícitos y atender debidamente a la selección de los grupos de riesgo.

## Vacunación

- Después de las inundaciones la incidencia de las enfermedades existentes podría aumentar debido a la sanidad inadecuada o al hacinamiento de las personas desplazadas.
- Si sufre una *herida punzante o una herida con algún objeto contaminado* con materia fecal, suciedad o saliva, pida a un médico o alguien del departamento de salud que determine si necesita reforzar su vacuna contra el tétanos, en base a sus antecedentes y vacunas aplicadas con anterioridad.
- Las recomendaciones específicas para las vacunas se hacen caso por caso o conforme las determinaciones sanitarias de los departamentos de salud de la localidad y del estado.

## Evite las enfermedades transmitidas por roedores, mosquitos y otros animales

El desplazamiento de animales domésticos aumenta el riesgo de transmisión de zoonosis y es necesario recurrir a servicios veterinarios que realicen la evaluación de los riesgos de

---

transmisión de zoonosis y es necesario recurrir a servicios veterinarios que realicen la evolución de los riesgos para la salud y establezcan los mecanismos de vigilancia para evitar brotes.

En las fases de emergencias y rehabilitación, han de intensificarse los programas de zoonosis y de enfermedades transmitidas por vectores, sobre todo aquellas que sean endémicas.

Las medidas de emergencia esenciales son:

- Reiniciar rápidamente la recolección y eliminación sanitaria de los desechos.
- Llevar a cabo campañas educación pública para eliminar los criaderos de vectores en los domicilios y peridomicilios; y sobre las medidas para evitar las infecciones, incluida la higiene personal.
- Investigar los centros de evacuados para identificar los posibles lugares de reproducción de vectores.
  
- Use pantalones, calcetines y camisas de manga larga para tratar de evitar que le piquen los mosquitos y use repelentes. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta del producto y tenga cuidado con los niños pequeños al usarlos.
- Para controlar el aumento en el número de mosquitos, vacíe toda el agua estancada que haya en recipientes abiertos al aire libre, como macetas, neumáticos, platos para mascotas o baldes.
- Implementar servicios de fumigación.
  
- 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.

**ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A LAS AUTORIDADES MUNICIPALES,  
PROVINCIALES Y/O NACIONALES.**