

UPDATED: 04/2011

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE TORMENTAS TROPICALES/HURACANES

RIESGOS PARA LA SALUD DESPUÉS DE UNA TORMENTA *Consejos para proteger a su familia*

Seguridad de los alimentos: Prevención de enfermedades provocadas por los alimentos

- El Departamento de Salud aconseja a las personas no ingerir ningún alimento que pueda haber estado en contacto con agua contaminada de inundaciones o maremotos.
- El alimento enlatado comercialmente no debe ser ingerido si hay alguna protuberancia o abertura en la lata o las tapas a rosca, las tapas de botella de refrescos o tapas giratorias.
- Los alimentos enlatados comercialmente que no están dañados se pueden rescatar retirando las etiquetas y luego desinfectando las latas en una solución blanqueadora. Utilice $\frac{1}{4}$ taza de blanqueador en un galón de agua; vuelva a etiquetar las latas incluyendo la fecha de caducidad y el tipo de alimento que contiene. Asuma que el alimento enlatado en el hogar no es seguro.
- Los bebés sólo deben ser alimentados con leche maternizada enlatada premezclada. No utilice leche maternizada en polvo preparada con agua tratada. Use agua hervida para preparar la leche maternizada.
- Los alimentos congelados y refrigerados pueden ser inseguros después de una inundación. Cuando falta la energía, los refrigeradores mantendrán los alimentos frescos por tan solo cuatro horas aproximadamente. Los alimentos descongelados y refrigerados deben ser eliminados después de transcurrido dicho plazo.

Esterilización e higiene: Prevención de enfermedades provocadas por los alimentos

- La higiene básica es muy importante durante los períodos de emergencia. Siempre lave sus manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada antes de comer, después de usar el baño, de participar en las actividades de limpieza y de manipular objetos contaminados por el agua de las inundaciones o aguas residuales.
- El agua de las inundaciones puede contener materia fecal de los sistemas de aguas residuales, residuos agrícolas e industriales y pozos sépticos. Si tiene cortes o heridas abiertas expuestas al agua de las inundaciones, manténgalos lo más limpios posibles lavándolos con jabón y agua desinfectada o hervida. Aplique pomada antibiótica para reducir el riesgo de infecciones. Si una herida o corte se ponen rojos, se hinchan o drenan, consulte a un médico.
- No permita que los niños jueguen en el agua de las inundaciones. Pueden estar expuestos al agua contaminada con materia fecal. No permita que los niños jueguen con juguetes que estuvieron en el agua de inundaciones hasta que hayan sido desinfectados. Use $\frac{1}{4}$ taza de blanqueador en un galón de agua para desinfectar juguetes y otros objetos.

Cortes de energía eléctrica: Prevención de los peligros de incendio:

- Utilizar linternas y faroles a batería es preferible a usar velas.

- Si debe usar velas, asegúrese de ponerlas en soportes seguros lejos de cortinas, papeles, madera u otros objetos inflamables.

Limpieza posterior a las inundaciones:

- Limpie los escombros para evitar lesiones y contaminación.
- Las motosierras sólo deben ser operadas en condiciones seguras (no en áreas empapadas de agua) y ser manejadas por personas con experiencia en su uso adecuado.
- Levante los escombros pesados flexionando las rodillas y usando las piernas para ayudar a levantarse.
- Use zapatos para evitar lesionarse los pies con vidrios, clavos u otros objetos punzantes.
- Evite el contacto con las líneas de energía.
- Preste atención a la fauna (serpientes, lagartos, etc.) que puede haberse desplazado como resultado de la situación.

Limpieza del agua estancada: Prevención de las enfermedades transmitidas por mosquitos

- Las copiosas lluvias y las inundaciones pueden aumentar la cantidad de mosquitos. Los mosquitos tienen su pico de actividad en el amanecer y en el anochecer. Las autoridades de salud pública trabajarán activamente para controlar la diseminación de cualquier enfermedad transmitida por los mosquitos.
- Para protegerse contra los mosquitos, el DOH insta al público a ser diligentes en sus esfuerzos de protección personal contra el mosquito. Estos deben incluir las “5 D” de la prevención:
- Anochecer y amanecer (*Dusk and Dawn*) – Evite estar al aire libre cuando los mosquitos estén buscando sangre. Para muchas especies, esto ocurre durante las horas del anochecer y el amanecer.
- Vestimenta (*Dress*) – Use prendas que cubran la mayor parte de su piel.
- DEET – Cuando existe la potencial exposición a los mosquitos, se recomienda el uso de los repelentes que contienen DEET (N,N-dietil-meta-toluamida, o N,N-dietil-3-metilbenzamida). Otras opciones de repelentes son los que contienen picaridin y aceite de eucalipto de limón.
- Drenaje (*Drainage*) – Revise su hogar para limpiar el área de agua estancada, que es donde los mosquitos pueden poner sus huevos.

Consejos para el uso de repelentes

- Siempre lea cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta para verificar su uso aprobado antes de aplicar un repelente en la piel. Algunos repelentes no son aptos para niños.
- Generalmente se recomiendan los productos con concentraciones de hasta el 30 por ciento de DEET. Otros potenciales repelentes de mosquitos, según lo informado por los

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en junio de 2007, contienen picaridin o aceite de eucalipto de limón. Estos productos generalmente están disponibles en las farmacias locales. Verifique que los ingredientes activos estén detallados en la etiqueta del producto.

- Aplique repelente para insectos en la piel expuesta, o en la vestimenta, pero no debajo de la ropa. Para proteger a los niños, lea las instrucciones de la etiqueta para asegurarse de que el repelente es apropiado para la edad.
- Según el CDC, los repelentes para mosquitos que contienen aceite de eucalipto de limón no deben ser utilizados en niños menores de 3 años de edad. No se recomienda el DEET en niños menores de 2 meses de edad.
- Los bebés deben mantenerse en el interior o se deben usar mosquiteros sobre los cargadores de bebés cuando haya mosquitos.
- Evite aplicar repelentes en las manos de los niños. Los adultos deben aplicar repelente primero en sus propias manos y luego pasárselo a la piel y la ropa del niño.
- Si se necesita más protección, aplique un repelente con permetrina directamente en su ropa. Una vez más, siempre siga las instrucciones del fabricante.

Consejos para eliminar los criaderos de mosquitos

La eliminación de los criaderos es una de las claves para la prevención.

- Limpie aleros, bebederos y alcantarillas.
- Retire los neumáticos viejos o agujereados utilizados en los patios para drenaje.
- Dé vuelta o elimine los envases de plástico vacíos.
- Recoja todos los envases y vasos de bebidas.
- Controle las lonas de los botes y de otros equipos que puedan juntar agua.
- Bombee las sentinas de los botes.
- Cambie el agua de las jaulas de pájaros y de sus mascotas u otros recipientes para alimentación de animales como mínimo una vez por semana.
- Cambie el agua de las bandejas de las plantas, incluyendo las plantas colgantes, como mínimo una vez por semana.
- Retire la vegetación o las obstrucciones en las zanjas de drenaje que evitan el flujo de agua.

Para más información, favor de comunicarse con el departamento de salud del condado local o visite www.doh.state.fl.us o www.FloridaDisaster.org.

Línea telefónica de información de emergencia de Florida: 1-800-342-3557.