



## Datos importantes sobre la recuperación después de una inundación

Los CDC dan estos consejos básicos para ayudar a la población a recuperarse de una inundación.

### Cómo evitar las enfermedades

Lávese siempre las manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada antes de preparar o comer alimentos, después de usar el baño, después de haber participado en actividades de limpieza tras la inundación y después de manipular artículos contaminados por el agua de la inundación o aguas negras. Si sufre una herida punzante o una herida con algún objeto contaminado con materia fecal, tierra o saliva, pida a un médico o a alguien del departamento de salud que determine si necesita un refuerzo de la vacuna contra el tétanos.

### Cómo asegurarse de que los alimentos sean aptos para su consumo

No coma alimentos que hayan podido estar en contacto con las aguas de la inundación. Para alimentar a los bebés, use **solamente** la leche enlatada que se vende preparada y que no necesita agua, en lugar de usar agua tratada para preparar la leche en polvo. Los alimentos descongelados por lo general se pueden comer o volver a congelar si aún están tan fríos como si recién hubieran salido de la nevera o si aún tienen cristales de hielo. Para estar a salvo, recuerde: "si no está seguro, bote la comida a la basura". Deseche todo alimento que haya estado a temperatura ambiente por dos horas o más, así como todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo normal.

### Cómo asegurarse de que el agua sea apta para su consumo

Escuche los avisos públicos acerca de la calidad del agua municipal. Después de que bajen las aguas de la inundación, habrá que hacer pruebas de calidad del agua de los pozos privados y proceder a su desinfección. Las preguntas referentes a las pruebas de calidad se deben dirigir a los departamentos de salud de su localidad o estado. El agua apta para beber es la que está embotellada o la que ha sido hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona.

El agua segura para beber, cocinar y para la higiene personal es el agua embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales relacionadas con el agua para beber, cocinar y para la higiene personal:

Recuerde:

- No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, lavarse las manos, hacer hielo o para preparar la fórmula del bebé. Si es posible, use fórmula para bebé que no requiere de agua. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para lavarse las manos.

## Datos importantes sobre la recuperación después de una inundación (continuación de la página anterior)

- Si usa agua embotellada, asegúrese de que provenga de una fuente segura. Si no sabe que el agua proviene de una fuente segura, hiérvala o trátela antes de usarla. Use únicamente agua embotellada, hervida o tratada hasta que su suministro sea sometido a prueba y se lo encuentre seguro.
- Hervir el agua, cuando resulte práctico, es la manera preferida de matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren cuando el agua hierve por un minuto.
- Cuando no resulte práctico hervir el agua, se la puede tratar con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro de uso doméstico sin olor (5.25% de hipoclorito de sodio):
  - Si usa comprimidos de cloro o de yodo, siga las instrucciones que vienen con los comprimidos.
  - Si usa cloro doméstico, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de cloro por galón de agua si el agua es clara. Para el agua de color oscuro, agregue 1/4 de cucharadita (~1.50 mL) de cloro por galón. Mezcle bien la solución y permita que se asiente aproximadamente por 30 minutos antes de usarla.

Nota: Tratar el agua con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro líquido no matará los parásitos

Use una solución blanqueadora para enjuagar los recipientes antes de volverlos a usar. Use con precaución los tanques y otros recipientes para almacenar agua. Por ejemplo, los tanques cisterna y los recipientes o botellas usadas anteriormente pueden estar contaminados con microbios o productos químicos. No confíe en métodos que no han comprobado su capacidad para descontaminar el agua.

### **Cómo manejar animales y mosquitos**

La inundación habrá forzado a muchos animales salvajes a salir de su hábitat natural y después de la inundación muchos animales domésticos también habrán quedado sin hogar. Tome medidas para mantenerse alejado de estos animales. No arrincone a un animal. Si hay que deshacerse de un animal, comuníquese con las autoridades locales de control de animales. Si lo muerde un animal, busque atención médica de inmediato. Si lo muerde una culebra, primero trate de identificar con precisión qué tipo es, de manera que, si es venenosa, pueda administrársele el antídoto correcto.

Comuníquese con las autoridades de salud y agricultura locales o estatales y pídale instrucciones sobre cómo eliminar animales muertos. Protéjase de los mosquitos. Ponga mosquiteros en puertas y ventanas, use ropa de manga larga y pantalones largos, así como repelentes de insectos que contengan DEET.

### **Cómo manejar los peligros químicos**

Tenga en cuenta los posibles peligros químicos que podría encontrar después de la inundación. Es posible que las aguas de la inundación hayan enterrado o movido de sus lugares de almacenaje normal recipientes con productos químicos peligrosos, tales como disolventes u otros productos químicos industriales. Si descubre tanques de gas propano (ya sean los tanques de 20 libras de una parrilla a gas o tanques de gas propano doméstico), no intente moverlos por su cuenta. Estos productos representan un peligro de explosión muy real y, si encuentra alguno, debe comunicarse inmediatamente con el departamento de policía o de bomberos de su localidad o con la oficina del Inspector de Incendios del Estado (*State Fire Marshal*). Es posible que las baterías de los autos, inclusive las que están bajo el agua, aún tengan carga eléctrica, por lo que deben ser manejadas con sumo cuidado usando guantes aislantes. Evite entrar en contacto con cualquier ácido que se haya derramado de una batería de auto dañada.

Datos importantes sobre la recuperación después de una inundación  
(continuación de la página anterior)

## **Cómo manejar los servicios de electricidad y gas**

Para evitar incendios, electrocuciones o explosiones, desconecte la energía eléctrica y los tanques de gas natural o gas propano hasta que se puedan volver a usar otra vez sin problema. Use lámparas y linternas de pilas en vez de velas, linternas de gas o antorchas. Si huele a gas o cree que hay un escape, cierre la válvula principal, abra las ventanas y salga de la casa inmediatamente. Avise a la compañía de gas o al departamento de policía o de bomberos o a la oficina del Inspector de Incendios del Estado (*State Fire Marshal*) y no encienda las luces ni haga nada que pueda causar una chispa. Manténgase alejado de las líneas de alto voltaje derribadas, especialmente las que estén debajo del agua. Asegúrese de que todos los equipos y aparatos eléctricos estén completamente secos antes de ponerlos a funcionar. Si tiene alguna duda, pida a un electricista profesional que revise estos aparatos. Asimismo, recuerde que no debe usar ningún equipo de gas dentro de la casa.

## **Cómo hacer la limpieza**

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 cloro por cada cinco galones de agua. Lave toda su ropa y lencería con agua caliente o en seco. Los artículos que no se pueden lavar ni con agua ni en seco, como colchones y muebles tapizados, séquelos al sol y rocíelos completamente con un desinfectante. Limpie a vapor todas las alfombras. Si han entrado aguas negras a 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 papel de las paredes, telas, alfombras y las paredes de yeso prefabricadas. Para más sugerencias, visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) en la siguiente dirección: [www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html](http://www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html) y el sitio de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) en: [www.fema.gov/hazards/floods/whatshouldidoafter.shtm](http://www.fema.gov/hazards/floods/whatshouldidoafter.shtm).

Para más información, visite [www.bt.cdc.gov/disasters/floods/espanol](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/espanol)  
o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público  
al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).