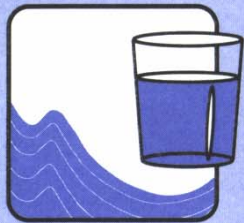
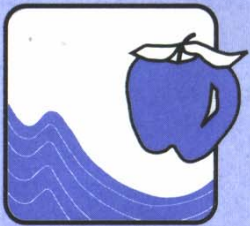
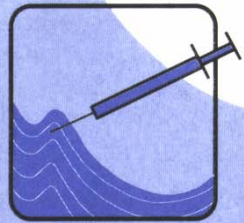
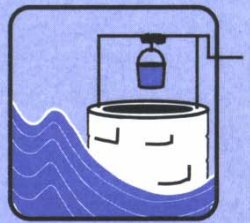
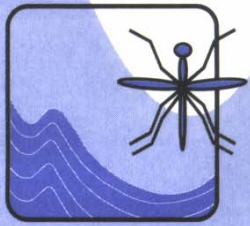


Inundación

Una guía preventiva para
fomentar su salud y seguridad

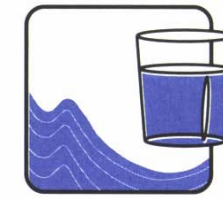


Inundación

Una guía preventiva para
fomentar su salud y seguridad

Después de una inundación, la destrucción de la comunidad es obvia. Pero durante la inundación y sus consecuencias hay cierta información básica que se debe tener en cuenta y que ayudará a proteger su salud y seguridad. Este folleto brinda información a usted y a otras víctimas de inundaciones para prevenir enfermedades y lesiones y para conservar la buena salud después de una inundación.

Esta información la provee CDC mediante los departamentos de salud estatales y locales. Si tiene alguna duda, comuníquese con los departamentos de salud de su localidad o estado, que darán advertencias sobre la salud o recomendaciones específicas para las condiciones locales.



Calidad del agua

Escuche los avisos públicos acerca de la seguridad del abastecimiento del agua municipal. Después de que bajen las aguas de la inundación habrá que hacer pruebas de calidad del agua y desinfectar los pozos privados. Las preguntas referentes a las pruebas de calidad se deben dirigir a los departamentos de salud de su localidad o estado.

Agua para beber y cocinar

El agua que se puede beber sin peligro incluye la embotellada, hervida o tratada. El departamento de salud de su estado o localidad podrá hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua potable en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales referentes al agua para beber y cocinar. Recuerde:

- no use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos ni hacer hielo.
- si usa agua embotellada, sepa de dónde proviene. De no saberlo, el agua se debe hervir o tratar antes de usarla. Hasta que no se haya analizado y declarado seguro su abastecimiento, beba solamente agua embotellada, hervida o tratada.
- el hervir el agua mata las bacterias dañinas y los parásitos. Si se deja hervir el agua por 1 minuto, se mata a la mayoría de los organismos.
- el agua se puede tratar con tabletas de cloro o yodo, o mezclando seis gotas (1/8 de cucharadita) de cloro común (5.25 por ciento de hipoclorito sódico), por galón de agua. Mezcle bien la solución y déjela reposar durante aproximadamente treinta minutos. Sin embargo, este tratamiento no matará a los parásitos.

Antes de volverlos a usar, los recipientes de agua se deben enjuagar con una solución de cloro. Use con precaución los tanques de agua y otros tipos de recipientes. Por ejemplo, los tanques de los camiones de bomberos, así como las latas o frascos ya utilizados podrían estar contaminados con microbios o sustancias químicas. Para desinfectar el agua no confíe en métodos no comprobados.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
Public Health Service





Desinfección de pozos

Si usted sospecha que su pozo de agua está contaminado, comuníquese con el departamento de salud o agencia de extensión agrícola de su localidad o estado para pedir consejos específicos. A continuación presentamos algunas

instrucciones generales para la desinfección de pozos.

Para desinfectar pozos barrenados o excavados

- Use la Tabla 1 para calcular cuánto cloro (líquido o en granos) debe usar.
- Para determinar la cantidad precisa que debe usar, multiplique la cantidad de desinfectante necesaria por la profundidad del pozo (de acuerdo con el diámetro del pozo). Por ejemplo, un pozo de 5 pies de diámetro necesita 4-1/2 tazas de cloro por pie de agua. Si el pozo tiene 30 pies de profundidad, multiplique 4-1/2 por 30 para así determinar la cantidad total de tazas de cloro necesario (4-1/2 X 30 = 135 tazas). En cada galón de cloro líquido hay dieciséis tazas.
- Agregue esta cantidad total de desinfectante a aproximadamente 10 galones de agua. Rocíe la mezcla por la pared interior del pozo. Asegúrese de que la solución desinfectante haga contacto con todas las partes del pozo.
- Selle la parte superior del pozo.
- Abra todos los grifos y bombee agua hasta que en cada grifo se sienta el fuerte olor a cloro. Entonces detenga la bomba y deje que la solución quede en el pozo de la noche a la mañana.
- Al día siguiente, haga funcionar la bomba abriendo todos los grifos, dejándolos así hasta que desaparezca el olor a cloro. Baje la corriente de agua de los grifos o instalaciones que descargan a los sistemas sépticos para evitar la sobrecarga del sistema de desecho.

Tabla 1. Cloro para un pozo barrenado o excavado

Diámetro del pozo (en pies)	Cantidad de cloro común al 5.25% por pie de agua	Cantidad de granos de cloro al 70% por pie de agua
3	1 1/2 tazas	1 onza
4	3 tazas	2 onzas
5	4 1/2 tazas	3 onzas
6	6 tazas	4 onzas
7	9 tazas	6 onzas
8	12 tazas	8 onzas
10	18 tazas	12 onzas

Fuente: Departamento de Salud Pública de Illinois. Las recomendaciones variarán de un estado a otro.

Para desinfectar pozos perforados

- Determine la cantidad de agua que hay en el pozo multiplicando los galones por pie por la profundidad del pozo en pies. Por ejemplo, un pozo con 6 pulgadas de diámetro contiene 1.5 galones de agua por pie. Si el pozo tiene 120 pies de profundidad, multiplique 1.5 por 120 (1.5 X 120 = 180).
- Por cada 100 galones de agua que haya en el pozo, use la cantidad de cloro (líquido o en granos) indicada en la Tabla 2. Mezcle la cantidad total de líquido o granos con aproximadamente 10 galones de agua.
- Eche la solución en la parte superior del pozo antes de instalar el sello.
- Conecte una manguera desde un grifo en el tanque de presión hasta la parte superior del entubado del pozo. Active la bomba. Rocíe el agua dentro del pozo y lave los lados del entubado durante un mínimo de 15 minutos.
- Abra todos los grifos del sistema y deje correr el agua hasta que se pueda detectar el olor a cloro. Entonces cierre todos los grifos y selle la parte superior del pozo.
- Déjelo reposar durante varias horas, preferiblemente toda la noche.
- Después de haber dejado reposar el agua, active la bomba abriendo todos los grifos, continuando hasta que desaparezca todo el olor a cloro. Baje la corriente de agua de los grifos o instalaciones que descargan a los sistemas sépticos para evitar la sobrecarga del sistema de desecho.

Tabla 2. Cloro para un pozo perforado

Diámetro del pozo (en pulgadas)	Galones por pie de agua
3	0.37
4	0.65
5	1.0
6	1.5
8	2.6
10	4.1
12	6.0

Cantidad de desinfectante necesaria por cada 100 galones de agua:

Cloro común (5.25% de cloro) 3 tazas*
 Granos de hipoclorito (70% de cloro) 2 onzas**

*1 taza = taza para medir, de 8 onzas

**1 onza = 2 cucharadas rebosantes de granos

Fuente: Departamento de Salud Pública de Illinois. Las recomendaciones variarán de un estado a otro.



Seguridad de los alimentos

No coma alimentos que puedan haber tenido contacto con las aguas de la inundación. Deseche todo alimento que no esté en un recipiente hermético, si existe

cualquier posibilidad de que haya tenido contacto con las aguas de la inundación. Los alimentos comercialmente enlatados que estén intactos se pueden conservar si usted les quita las etiquetas, lava muy bien las latas y luego las desinfecta con una solución que consiste de una taza de cloro en 5 galones de agua. Con un marcador, vuelva a marcar las latas, inclusive con la fecha de expiración. Los recipientes de alimentos con tapas enroscables, tapas arrancables, tapas enroscables indentadas (botellas de gaseosas), tapas que se tuercen al abrirlas, tapas con sello que salta y los alimentos conservados en casa se deben desechar si han tenido contacto con las aguas de la inundación ya que no se les puede desinfectar. Para los bebés use **solamente** la leche enlatada que se vende preparada y que no necesita agua. No use leche en polvo preparada con agua tratada.

Alimentos congelados y refrigerados

Si su refrigerador o congelador se quedara sin energía durante un tiempo largo:

- divida los alimentos congelados entre los congeladores de sus amigos, si es que ellos tienen electricidad;
- busque espacio en los congeladores de una tienda, iglesia, escuela o en un congelador comercial que cuente con el servicio eléctrico;
- use hielo seco — 25 libras de hielo seco mantendrán un congelador de 10 pies cúbicos por debajo de la temperatura de congelación durante 3-4 días. (Tenga cuidado al manipular el hielo seco ya que congela todo lo que toca. Para evitar lesiones use guantes secos y gruesos).

Los alimentos descongelados por lo general se pueden comer o volver a congelar si aún están “tan fríos como en el refrigerador” o si aún contienen cristales de hielo. Para tener seguridad, no olvide: “si hay duda, deseche”. Deseche todo alimento que haya estado a la temperatura ambiente por dos

horas o más, así como todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo normal.

Si no se abre, su refrigerador mantendrá fríos los alimentos durante aproximadamente 4 horas. Si no va a haber electricidad por más de 4 horas, agregue a su refrigerador hielo en bloque o hielo seco.

Sanidad e higiene

Es muy importante que usted recuerde las reglas de higiene básica durante el período de la emergencia. Siempre lávese las manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada:



- 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 residuales.

Es posible que las aguas de la inundación contengan materia fecal de los sistemas de aguas residuales desbordados, así como subproductos agrícolas e industriales. Aunque el contacto que la piel tenga con las aguas de la inundación no presenta un riesgo grave para la salud, sí hay cierto riesgo de enfermedad al comer o beber cualquier cosa contaminada con las aguas de la inundación. Si tiene cortaduras o llagas abiertas que estarán expuestas a las aguas de la inundación, manténgalas lo más limpias posible, lavándolas bien con jabón para así controlar infecciones. Si una herida presenta enrojecimiento, inflamación o supuración, busque atención médica inmediatamente.

Además, los padres deben ayudar a sus hijos a evitar las enfermedades que transporta el agua. No deje que los niños jueguen en lugares donde haya aguas de la inundación. Lave frecuentemente las manos de los niños (siempre antes de comer), y no deje que los niños jueguen con juguetes contaminados por aguas de la inundación, que no hayan sido desinfectados. Puede desinfectar los juguetes con una solución de una taza de cloro en 5 galones de agua.

Precauciones cuando regrese a su casa

Para evitar incendios, electrocuciones o explosiones desconecte la energía eléctrica y los tanques de gas natural o gas propano. Trate de regresar a su casa durante el día para así no tener que prender las luces. En vez de velas, lámparas de gasolina o antorchas use linternas y lámparas de pilas. Si huele gas o si sospecha que hay alguna fuga, cierre la válvula maestra del gas, abra todas 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 y no apague las luces ni haga nada que pueda crear una chispa. No regrese a la casa sino hasta que le digan que no hay peligro en hacerlo.



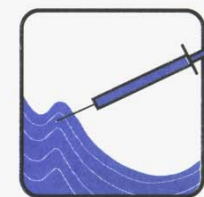
También es posible que se le haya dañado el sistema eléctrico. Si ve cables raídos o chispas, o si hay olor a quemado sin que haya un incendio visible, debe desconectar inmediatamente el sistema eléctrico en el cortacircuitos.

Evite las líneas de energía caídas, especialmente las que estén dentro del agua. Evite caminar en aguas estancadas que quizás contengan fragmentos de vidrio o metal.

Debe consultar con la compañía de energía en cuanto al uso de equipos eléctricos, inclusive los generadores de potencia. Tenga en cuenta que es ilegal y es violación a los códigos de electricidad conectar generadores a los circuitos eléctricos de su casa sin los dispositivos de interrupción automática aprobados. Si el generador está en línea cuando se restaura el servicio de electricidad, puede haber gran peligro de incendio. Además, la conexión inapropiada del generador a los circuitos eléctricos de su casa podría poner en peligro a los trabajadores que están en las líneas ayudando a restaurar la energía en su zona. Antes de volver a poner en funcionamiento todos los equipos y aparatos eléctricos éstos deben estar completamente secos. Si hay alguna duda, es aconsejable que un electricista profesional revise estos aparatos. Asimismo, recuerde que no debe hacer funcionar adentro de la casa ningún equipo de gas.

Limpieza

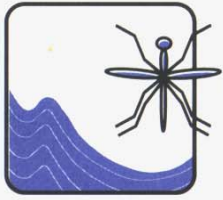
Las paredes, los pisos y muchas otras superficies de la casa se deben limpiar con agua y jabón y desinfectar con una solución de 1 taza de cloro por cada cinco galones de agua. Tenga sumo cuidado en desinfectar muy bien las superficies que puedan tener contacto con los alimentos, tales como la parte superior de los mostradores, los anaqueles de la despensa, los refrigeradores, etc. También se deben limpiar con cuidado los lugares donde juegan los niños pequeños. Lave toda la ropa de cama y la ropa con agua caliente, o llévala a la lavandería. En cuanto a los artículos que no se pueden llevar a la lavandería, tales 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.



Vacunas

Después de las inundaciones no son comunes las epidemias de enfermedades transmitibles. Sin embargo, la incidencia de las enfermedades existentes podría aumentar debido a la reducida sanidad o al hacinamiento de las personas desplazadas. Por lo general no es problema el aumento de las enfermedades infecciosas después de la inundación. Si sufre una herida punzante o una herida con algún objeto contaminado con materia fecal, suciedad o saliva, pida a un médico o departamento de salud que determine si necesita reforzar su vacuna contra el tétanos, en base a sus expediente.

Las recomendaciones específicas para las vacunas se deben hacer caso por caso, o conforme las determinen los departamentos de salud de la localidad y del estado.



Mosquitos

La gran cantidad de agua estancada que queda después de la inundación resultará en un aumento en las

poblaciones de mosquitos. Los mosquitos tienen su mayor actividad cuando sale y se pone el sol. La mayoría de estos mosquitos serán una molestia, pero no transmitirán enfermedades. Las autoridades de salud locales, estatales y federales trabajarán activamente para controlar la propagación de las enfermedades transmitidas por los mosquitos.

Para protegerse contra los mosquitos, use redes metálicas en su residencia y use ropa de mangas y piernas largas. Los repelentes de insectos que contienen DEET son sumamente eficaces. Antes de usar DEET no olvide leer todas las instrucciones. Se debe tener cuidado cuando se usa DEET cerca de niños pequeños. Los productos que contienen DEET se pueden obtener en las tiendas detallistas y mediante los departamentos de salud locales y estatales.

Para controlar las poblaciones de mosquitos, drene toda el agua estancada que quede en los recipientes cerca de su casa.

Otros peligros

Aguas que fluyen con rapidez

Si usted se mete en aguas que fluyen con rapidez, corre el riesgo de ahogarse — independientemente de su habilidad para nadar. El agua poco profunda que inunda con rapidez puede ser fatal, e inclusive el agua estancada y poco profunda puede ser peligrosa para los niños pequeños. Ni los automóviles ni otros vehículos brindan protección adecuada contra las aguas de inundación. Los autos podrían ser arrastrados o averiarse en el agua que se mueve.



Animales

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 casa. Acuérdesse de evitar a estos animales porque podrían tener rabia. No olvide, la mayoría de los animales también están desorientados y desplazados. No arrincones a un animal. Si hay que remover a un animal, comuníquese con las autoridades locales de control de animales. El departamento de salud de su localidad o estado podrá darle información acerca de los tipos de animales salvajes que tienen rabia en su zona.

Después de una inundación las ratas podrían ser un problema. Asegúrese de proteger todos los alimentos y de remover los restos de animales que haya en la vecindad, comunicándose con las autoridades locales de control de animales.

Si le muerde un animal, procure atención médica inmediatamente. Si le muerde una serpiente, primero trate de identificar con precisión el tipo de serpiente para que así, si es venenosa, se pueda administrar el antídoto correcto.

Peligros químicos

Tenga suma precaución cuando regrese a su zona después de una inundación. Tenga en cuenta los posibles peligros químicos que podrá encontrar durante la recuperación de la inundación. Es posible que las aguas de la inundación hayan enterrado o movido de sus lugares de almacenaje normal recipientes de químicos peligrosos como disolventes u otros químicos industriales.

Si descubre tanques de gas propano (ya sean tanques de 20 libras de una parrilla de gas o tanques de gas propano doméstico) no intente moverlos por su cuenta. Presentan 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 el Inspector de Incendios del Estado.

Es posible que las baterías de los autos, inclusive las que están en aguas de inundación, aún tengan una carga eléctrica y se las debe remover con suma precaución usando guantes con aislamiento. Evite entrar en contacto con el ácido que se haya derramado de una batería de auto dañada.

Resumen

La devastación física que acompaña a una inundación es enorme. Pero a medida que bajan las aguas de la inundación, podría haber más amenazas a su salud y seguridad. Al tomar ciertas precauciones básicas puede ayudar a prevenir muchas lesiones, así como la posibilidad de algunas enfermedades.

En medio de toda esta agua no olvide que el calor o el frío podrían jugar un papel importante en cuanto al estado de su salud. Beba muchos fluidos, evite la cafeína y no espere hasta tener sed. Cuando sea posible, tómese un descanso, teniendo cuidado de no agotarse más de lo que ya está. No añada problemas de salud relacionados con el clima (tales como la tensión por calor o la hipotermia) a sus otros problemas.

Las semanas después de la inundación van a ser difíciles. Además de pensar en su salud física, tendrá que tomarse el tiempo para pensar en su salud mental. No olvide que es normal que haya algo de insomnio, ansiedad, ira, hiperactividad, depresión leve o letargo y que desaparecerán con el tiempo. Si siente de forma aguda cualquiera de estos síntomas, procure asesoría. Los departamentos de salud de su estado y su localidad le ayudarán a buscar los recursos locales que necesite, inclusive hospitales o proveedores de servicios de salud.

Además de la información brindada en este folleto, es posible que los departamentos de salud locales o estatales o las agencias de control de emergencias hagan advertencias a su localidad. Si desea mayor información, comuníquese con los departamentos de salud de su localidad o estado.