

Protejase Usted Y a su Familia

www.kanehealth.com

 www.facebook.com/kanehealth

 @KaneCoHealth

PASOS IMPORTANTES QUE DEBE TOMAR CUANDO ESTE TRATANDO CON LAS REPERCUSIONES INMEDIATAS DE UNA INUNDACION

- **Lávese las manos.**

- 
- Utilice jabon y agua para lávarse las manos.
 - Si no hay agua disponible, usted puede utilizar productos basados en alcohol para desinfectar las manos.

- **Mantenga a los niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.**

- **Prevenga y trate heridas expuestas.**

- Utilice botas y guantes de goma y lentes de seguridad durante la limpieza del área afectada.
- Limpie todas las heridas y cortadas con jabón y agua. Aplique un ungüento antibiótico. Contacte a un médico para averiguar si más tratamiento es necesario (como vacuna del tétanos).

- **Evite las picaduras de mosquitos.** Use ropa de manga larga, pantalones largos y medias. Aplíquese un repelente de insectos que contenga DEET o Picaridin.



- **Lave toda la ropa** usada durante los labores de limpieza con agua caliente y detergente. Esta ropa se debe lavar por separado de la ropa y lencería que no están contaminadas.

Prevenga enfermedades de **COMIDA** contaminada

- **Identifique y tire la comida que no este saludable para comer.**
 - Tire la comida que tuvo contacto con la inundación o con de la tormenta.
 - Tire la comida enlatada que este abierta o dañada.
 - Tire los alimentos perecederos (incluyendo carne, pollo, huevos, y sobras de comida) que han estado sobre el 40°F por 2 horas o más. Mientras no tenga energía, mantenga el refrigerador y el congelador cerrado el tiempo posible.
 - Si las latas tienen contacto con el agua de la inundación o de la tormenta, quite las etiquetas, lave las latas, y sumérjalas en una solución de 1 taza de cloro y 5 galones de agua.



el agua
pescado,
nivel de
mayor

Prevenga enfermedades con **AGUA** contaminada

- Las autoridades locales avisarán si el agua de la llave es segura para tomar para cocinar y para bañarse. Si el agua no es segura, siga las instrucciones de usar agua embotellada o hervir el agua para cocinar, limpiar, o bañarse.



- Mantenga el agua hirviendo por 1 minuto para que mate las bacterias.
- Para infantes, solamente usar fórmula preparada. No use la fórmula en polvo preparada con el agua para bebés.
- Limpie los juguetes de los niños que han tenido contacto con el agua. Para limpiar los juguetes use la solución de 1 taza de cloro en 5 galones de agua. Deje los secar los juguetes al aire libre después de limpiar.

Prevenga y trate **OTRAS ENFERMEDADES** y **HERIDAS**

- **Prevenga el envenenamiento de monóxido de carbono.** El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color, es producido por muchos equipos en el hogar y es venenoso al respirar.
 - No use un generador, máquina de presión, parrilla de carbón, estufa de campar, o alguna otra equipo de gasolina adentro de su casa, sótano, o cochera cerca de una ventana o puerta.
 - No prenda el carro o camioneta adentro de la cochera que este atada a su casa, aun que deje la puerta abierta.
 - No caliente su casa con el horno de gas.

- Si su detector de monóxido de carbono se prende, salga de su hogar inmediatamente y llame al 911.
- Busque la atención médica si usted sospecha de envenenamiento con monóxido de carbono y se sienta mareado o con náusea.
- No manejen vehículos pesados en el agua.
- Pónganse un chaleco salvavidas si usted tiene que trabajar en o cerca del agua.
- **Tenga cuidado con los peligros de la energía eléctrica y del fuego.**
 - NUNCA toque una línea caída.
 - Llame e informe a la compañía de electricidad y reporte líneas caídas de electricidad.
 - Evite contacto con las líneas de electricidad que estén sobre su cabeza durante la limpieza.
 - Si en la casa hay aguas estancadas y usted puede desconectar la electricidad a través del interruptor principal desde un sitio seco, proceda a hacerlo. Si no hay forma de evitar caminar en el agua para llegar al tablero general de interruptores, llame a un electricista para que desconecte la corriente. **NUNCA conecte o desconecte la electricidad ni utilice o encienda usted mismo ninguna herramienta eléctrica, si está parado sobre agua.**
 - No encienda velas cerca de artículos inflamables ni lo deje desatendidos. Si es posible, utiliza linternas u otras luces de pilas en vez de velas.
- **Limpie y elimine el moho.**
 - Limpie y seque el edificio rápidamente (dentro de 24 a 48 horas si es posible).
 - Abra las puertas y ventanas. Utilice el ventilador para secar el edificio.
 - Para *prevenir* el crecimiento del moho, limpie artículos mojados con detergente y agua.
 - Para *quitar* el crecimiento del moho, utilice guantes de goma, abra las ventanas las puertas y limpie con una solución de decolorante 1 taza de cloro en 1 galón de agua.
 - Saque también los artículos que no puedan limpiarse fácilmente (como artículos de cuero, papel, madera y alfombras).
- **Tomase su tiempo y consiga ayuda.**
 - Esté alerta en caso de agotamiento físico o emocional.
 - Trate de no trabajar sólo. Utilice los equipos con dos o más personas para mover objetos pesados. Evite levantar cualquier material que pesa más de 50 libras (por persona).



- Cuando hace calor, permanezca en edificios climatizados; descanse en áreas sombradas o en cuartos frescos; tome agua y líquidos sin alcohol a menudo; lleve ropa ligera, de color claro y suelto; y haga las actividades al aire libre durante horas de menos calor.