PROTEGE TU SALUD ANTE UNA **INUNDACIÓN**

Evita la proliferación de plagas

- Revisa los alrededores de tu casa para eliminar lugares de reproducción
- Evita los estancamientos de agua y la acumulación de desechos
- Tira la basura en los botes destinados para ello y mantenlos siempre tapados
- Tapa, voltea o tira cubetas, tambos, tinas, macetas o cualquier recipiente que no utilices y en el que se pueda acumular agua o basura

Higiene para la preparación y consumo de alimentos y agua

- Consume alimentos bien cocidos y en buen estado. Lávate las manos antes de preparar, servir o comer
- Si consumes alimentos enlatados, verifica la fecha de caducidad y que la lata no esté inflada o golpeada
- No consumas alimentos, incluyendo frutas y hortalizas, que hayan estado en contacto con agua de inundación
- No dejes los alimentos preparados a temperatura ambiente, consérvalos tapados y en refrigeración
- Si tu refrigerador estuvo sin electricidad, verifica el estado de los alimentos
- Sólo toma agua embotellada y sellada
- Para desinfectar agua, agrega 2 gotas de plata coloidal o cloro por cada litro y déjala reposar 30 minutos; o bien, hiérvela por 5 minutos a partir del primer hervor y consérvala, de preferencia, en un recipiente de vidrio

¿Qué hacer después de una inundación?

- Mantén tu higiene personal
- Si encuentras un animal muerto, cúbrelo con cal y repórtalo a las autoridades locales competentes
- No acumules desechos
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar infecciones, mordeduras y picaduras de animales
- Mantén a los niños y mascotas fuera de tu casa hasta que la hayan limpiado con detergente, agua y desinfectado con cloro
- Lava la ropa contaminada con agua caliente y detergente
- Los artículos que no puedan ser lavados, por ejemplo, colchones y tapizados de muebles, trata de secarlos al sol, ventilarlos y después rociarlos con desinfectante
- Si no tienes agua, usa alcohol líquido o en gel para lavarte las manos. Frota tus manos hasta que se sequen
- La exposición al moho puede provocar enfermedades; si tú o tu familia presentan: dificultad para respirar, congestión nasal, así como irritación de ojos y piel, acudan al médico