



HOJA INFORMATIVA

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

Spanish translation of "Key Facts about Hurricane Recovery" (www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp)

Cómo almacenar los alimentos de manera segura

Si mantiene el refrigerador cerrado, éste puede conservar los alimentos fríos durante unas 4 horas aunque no haya suministro eléctrico. Si se interrumpe el suministro eléctrico durante más de cuatro horas, agregue hielo en bloques o hielo seco al refrigerador.

En general, los alimentos descongelados se pueden comer si todavía están "a temperatura de refrigerador" y se pueden volver a congelar si todavía contienen cristales de hielo. Deseche todo alimento que haya estado a temperaturas superiores a los 40 grados Fahrenheit durante más de 2 horas o tengan un olor, color, o textura inusual.

Mientras no haya electricidad, mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador lo máximo que sea posible para mantener los alimentos fríos durante el mayor tiempo posible.

Si la electricidad se interrumpe durante más de 4 horas, siga estas indicaciones:

- Use hielo seco, si se consigue. Veinticinco libras de hielo seco conservarán un congelador de diez pies cúbicos por debajo del punto de congelación durante 3 a 4 días. Tenga cuidado al manipular el hielo seco y use guantes secos y gruesos para evitar lesiones.
- Para la sección del congelador: Si el congelador está lleno hasta la mitad, conservará los alimentos en condiciones de seguridad por un plazo máximo de 24 horas. Un congelador lleno conservará los alimentos seguros durante 48 horas. De ser posible, no abra la puerta del congelador.
- Para la sección refrigerada: Guarde en un recipiente rodeado de hielo la leche, otros productos lácteos, carne, pescados, huevos, salsas y sobras que puedan estropearse. Descarte esos alimentos si se mantienen a una temperatura mayor de 40 grados Fahrenheit durante más de 2 horas.
- Use un termómetro digital de respuesta rápida para verificar la temperatura de sus alimentos inmediatamente antes de cocinarlos o comerlos. Descarte todo alimento que tenga una temperatura de más de 40 grados Fahrenheit.

Para leer las directrices sobre recongelar alimentos cuando se reanuda el suministro eléctrico, visite la página sobre Seguridad de los alimentos y servicio de inspección en "Cómo conservar los alimentos seguros durante una emergencia" (www.fsis.usda.gov/OA/pubs/pofeature.htm).

Cómo asegurarse de que el agua es potable

Los huracanes, especialmente si están acompañados por una marejada o inundación, pueden contaminar el abastecimiento de agua público. Beber agua contaminada puede ocasionar enfermedades. Nunca dé por sentado que el agua de la zona afectada por el huracán es totalmente potable.

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

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

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.
- 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 trátelas 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.

Si el huracán está acompañado de inundaciones, el agua puede contener materia fecal proveniente de los desagües desbordantes y desechos agrícolas e industriales. Aunque el contacto de la piel con el agua de desborde no plantea, de por sí, un riesgo importante para la salud, se puede contraer enfermedades al comer o beber cualquier alimento o bebida contaminado con estas aguas.

No permita que los niños jueguen en zonas con aguas de desborde. Lave frecuentemente las manos de los niños (siempre antes de las comidas), y no los deje jugar con juguetes contaminados con aguas de desborde que no se hayan desinfectado. Para desinfectar juguetes, mezcle una taza de blanqueador en cinco galones de agua.

Para más información sobre la purificación del agua después de un huracán u otra emergencia meteorológica, visite la página web de CDC "Los huracanes y su salud y seguridad" (www.cdc.gov/nceh/emergency/hurricanes/healthandsafety.htm).

Cómo aplicar primeros auxilios en el caso de lesiones

Los primeros auxilios son sumamente importantes cuando hay exposición a aguas posiblemente contaminadas con heces humanas o animales, o con desechos tóxicos.

- Limpie inmediatamente todas las heridas y lastimaduras abiertas con agua limpia y jabón.

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

- Aplique un ungüento antibiótico para prevenir la infección.
- Si una herida se enrojece, inflama o drena, procure atención médica inmediata.
- Si está herido, contacte a un médico para determinar el tipo de tratamiento necesario (por ejemplo, necesidad de la vacuna antitetánica).

Cómo limpiar su casa de moho

El exceso de humedad en la casa es motivo de preocupación debido a que fomenta la reproducción de microorganismos como el moho. Puesto que el moho puede causar reacciones alérgicas o empeorar ciertas enfermedades como el asma, se deben tomar medidas para prevenir y eliminar el moho.

Hoja informativa de la EPA: "Limpieza después de una inundación: Cómo evitar problemas de calidad del aire interior" (www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html) - analiza los pasos necesarios para limpiar y reparar una casa después de una inundación. Esta hoja informativa presenta consejos útiles para evitar crear problemas de calidad del aire interior durante la limpieza. Para más información sobre el moho y la salud, visite la página del Centro Nacional de Salud Ambiental (NCEH, por sus siglas en inglés) de los CDC sobre "Los mohos en el medio ambiente" (www.cdc.gov/nceh/airpollution/mold/moldfacts.htm).

Prevención de lesiones después del huracán

Después que calma el viento y bajan las aguas, las personas de las zonas afectadas por un huracán siguen enfrentando una serie de peligros asociados con las actividades de limpieza. La página web Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) (www.cdc.gov/niosh/homepage.html [en inglés]) ofrece las siguientes directrices para prevenir lesiones:

Use ropa protectora

Para la mayoría de los trabajos en zonas inundadas, use casco, gafas de seguridad, guantes de trabajo gruesos, y botas herméticas con punta y plantilla de acero (no solamente el cambrillón de acero).

Use tapones para los oídos o auriculares protectores para reducir el riesgo de lesiones auditivas causadas por el ruido de los equipos. Las motosierras, excavadoras y secadoras pueden producir zumbido en los oídos y causar lesiones auditivas.

Cuídese de los peligros eléctricos

- Si hubo agua en las cercanías de circuitos y equipos eléctricos, desconecte el suministro eléctrico en el disyuntor o en el fusible principal del panel de servicio. No vuelva a conectar la electricidad hasta que el equipo eléctrico haya sido inspeccionado por un perito electricista.
- Nunca entre en zonas inundadas ni toque equipos eléctricos si el suelo está mojado, salvo que esté seguro de que se ha desconectado la electricidad. NUNCA toque una línea de alto voltaje caída.
- Al usar generadores a gasolina y diesel para suministrar energía a un edificio, ponga el disyuntor o fusible principal del panel de servicio en la posición "off" (apagado) antes de poner en marcha el generador.
- Si es necesario despejar el terreno o realizar otros trabajos cerca de una línea de alto voltaje caída, comuníquese con la compañía de electricidad para determinar si es necesario desactivar, y conectar a tierra o blindar las líneas de alto voltaje. Cuando se mueven escaleras y otros equipos cerca de líneas de alto voltaje aéreas es preciso actuar con suma cautela para evitar todo contacto involuntario.

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

Si trabaja sobre líneas de alto voltaje o cerca de éstas, consulte las recomendaciones suministradas en la página web "Peligros de limpieza después de una inundación" (www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/floodSP.html) del NIOSH.

Evitar el monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro que es venenoso cuando se lo respira. Durante la limpieza posterior a una inundación, opere todos los aparatos accionados a gasolina, como bombas, generadores, y lavadores a presión, en el exterior y no los lleve nunca al interior. Esto ayudará a garantizar su seguridad contra la intoxicación por monóxido de carbono.

Para mayor información sobre monóxido de carbono consulte la página web "Intoxicación con monóxido de carbono" (www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/carbonmonoxide.asp) y "Datos Sobre el Intoxicación por Monóxido de Carbono" (www.cdc.gov/nceh/airpollution/carbonmonoxide/cofaq-spanish.htm) del Centro Nacional para Salud Ambiental de CDC.

Prevención de lesiones musculoesqueléticas

Se necesita especial atención para evitar las lesiones de espalda al levantar y manipular escombros y materiales de construcción.

Para evitar lesiones:

- Trabaje en equipos de dos o más personas para mover objetos voluminosos.
- Evite levantar materiales que pesen más de 50 libras (por persona)
- Use aparatos elevadores automatizados

Cuídense de la inestabilidad estructural

Nunca dé por sentado que las estructuras o el suelo dañado por el agua son estables. Los edificios que han estado sumergidos o que han soportado fuertes corrientes de inundación pueden haber sufrido daños estructurales y podrían ser peligrosos.

- No trabaje en un edificio dañado por una inundación o cerca de éste, hasta que un ingeniero o arquitecto profesional registrado lo haya examinado y certificado como seguro para trabajar.
- Considere que todas las escaleras, pisos y techos son inseguros hasta que hayan sido inspeccionados.
- Abandone el sitio inmediatamente si observa movimientos o ruidos inusuales que indican un colapso posible.

Evite los materiales peligrosos

Las aguas de inundación pueden desplazar tanques, tambores, tuberías y equipos que pueden contener materiales peligrosos, como pesticidas o propano.

- No intente mover recipientes sin identificación desplazados por la tormenta sin comunicarse primero con la estación de bomberos local o con un equipo de manejo de materiales peligrosos.
- Si trabaja en lugares potencialmente contaminados, use indumentaria protectora y respiradores adecuados para evitar todo contacto con la piel o la inhalación de vapores.
- Lávese frecuente y completamente las partes de la piel que hayan estado expuestas a pesticidas y otros productos químicos peligrosos.

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

- Contacte al NIOSH para más información sobre los equipos de seguridad adecuados.

Esté preparado para incendios

El fuego puede presentar una amenaza seria para una zona muy dañada por una inundación, por varias razones:

- Sistemas de protección contra incendios inoperantes.
- Dificultad de obtener respuesta de la estación de bomberos.
- Suministros de agua inoperables para incendios.
- Sistemas de protección contra incendios dañados por la inundación.

En cada trabajo de limpieza debe haber al menos dos extinguidores de incendios, cada uno con una clasificación UL de 10A, como mínimo.

Prevenir ahogos

Al entrar en aguas en movimiento corre el riesgo de ahogarse aunque sea un excelente nadador. Debido a que las personas que están en vehículos corren el mayor riesgo de ahogarse, es importante cumplir con todas las advertencias sobre peligros en las carreteras y evitar conducir vehículos o equipos pesados en aguas de profundidad desconocida. NIOSH recomienda que se evite trabajar solo y se use un chaleco salvavidas aprobado por el Servicio de Guardacostas cuando se trabaja en aguas de inundación o cerca de éstas.

Reducir el riesgo de estrés térmico

Al limpiar después del huracán se corre el riesgo de que se presenten problemas de salud por trabajar en ambientes calientes o fríos.

Para reducir los riesgos relacionados con el calor:

- Beba un vaso de líquido cada 15 a 20 minutos.
- Use ropa suelta de color claro
- Trabaje durante las horas más frescas del día.

Para reducir los riesgos relacionados con el frío cuando está de pie o trabajando en agua con temperaturas inferiores a 75 grados F (24 grados C):

- Use botas de goma.
- Asegúrese de que la ropa y las botas tengan suficiente aislante.
- Descanse frecuentemente fuera del agua.
- Póngase una muda de ropa seca cuando sea posible.

Para más información sobre cómo enfrentar estos riesgos, visite la página web “Peligros de limpieza después de una inundación” (www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/floodSP.html) del NIOSH.

Prevención de lesiones relacionadas con la fatiga

Las largas horas de trabajo, combinadas con el agotamiento, pueden crear una situación de extrema tensión durante la limpieza. Las personas que trabajan en limpieza de huracanes e inundaciones pueden reducir los riesgos de lesiones y enfermedades de varias maneras:

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

- Fijarse prioridades para las tareas de limpieza y establecer un ritmo de trabajo. Evitar el agotamiento físico.
- Retomar un horario de sueño normal lo antes posible.
- Estar alerta al agotamiento o la tensión emocional. Consultar a familiares, amigos o profesionales para obtener apoyo emocional.

Cómo superar la tensión después del huracán

Los días y las semanas después del huracán serán difíciles. Además de su salud física, necesitará tomarse tiempo para considerar también su salud mental. Recuerde que es normal sentir cierto insomnio, ansiedad, enojo, hiperactividad, depresión leve o letargia, y puede ser que estas sensaciones desaparezcan con el tiempo. Si siente alguno de estos síntomas intensamente, procure obtener asesoramiento profesional.

Los departamentos de salud de su estado y localidad le ayudarán a encontrar los recursos locales, incluidos hospitales o profesionales de salud, que pudiera necesitar.

Las respuestas individuales a una situación amenazante o potencialmente traumática pueden variar. Las reacciones emocionales pueden incluir sentimientos de temor, dolor y depresión. Las respuestas físicas y del comportamiento pueden incluir náuseas, mareos y cambios de apetito y horas de sueño, así como retramiento de las actividades diarias. Las respuestas al trauma pueden durar de semanas a meses antes de que las personas vuelvan a sentirse normales.

Procure atención médica si resulta lesionado, se enferma o siente estrés y ansiedad.

Hay muchas cosas que puede hacer para enfrentar situaciones traumáticas, como ser:

- Mantener la mayor cantidad posible de elementos de su rutina normal incorporados en los planes de desastre, incluidas actividades destinadas a disipar los temores de los niños.
- Tener en cuenta que podría tener menos recursos para responder a sus conflictos diarios, de manera que sería mejor resolver todo lo que pueda por adelantado.
- Recurrir a familiares, amigos y contactos sociales o religiosos importantes para tener redes de apoyo que le puedan ayudar a sobrellevar los factores tensionantes que posiblemente se presenten.
- Dejar que sus hijos sepan que es normal sentirse abrumado cuando ocurre algo malo o temible.
- Alentar a sus hijos a que expresen sus sentimientos y pensamientos sin emitir opiniones.

Qué hacer con los animales salvajes y domésticos en una situación de desastre

Cuídese de los animales salvajes o callejeros. Pueden estar desorientados y ser peligrosos después de un huracán o inundación. Trate de encerrar al animal sin correr riesgo de que éste lo muerda. Llame a la agencia de control de animales de su condado.

Los animales salvajes y domésticos pueden escaparse o morirse durante los desastres. Los animales escapados pueden deambular por los terrenos donde podrían:

- contaminar el abastecimiento de agua
- producir una acumulación de estiércol
- pastorear excesivamente en ecosistemas sensibles
- estroppear las cosechas

Datos importantes para recuperarse después de un huracán

(continuación de la página anterior)

Los cuerpos de animales muertos en descomposición crean desechos biológicos y atraen moscas y roedores, que pueden transmitir enfermedades. También pueden contaminar el agua subterránea y producir mal olor.

Los cuerpos de animales muertos deben eliminarse lo antes posible para evitar la creación de un riesgo para la salud de los demás animales o de los seres humanos.

Comuníquese con el departamento de control de animales o con el departamento de salud de su localidad a fin de obtener instrucciones específicas para eliminar cuerpos de animales muertos.

Lavado de manos durante una emergencia

Después de una emergencia, puede resultar difícil encontrar agua corriente. Sin embargo, es importante lavarse las manos para evitar enfermedades. Es mejor lavarse las manos con agua y jabón, pero cuando no hay agua, se pueden usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos. Puede encontrar consejos para lavarse las manos con agua y jabón y con productos a base de alcohol en nuestra hoja informativa "Lavado de manos" (www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol/handwashing.asp).

Prevenir el Virus del Nilo Occidental (VNO)

Después de un huracán, los mosquitos pueden poner sus huevos en agua estancada durante los meses del verano y el otoño. La mejor forma de no contraer el Virus del Nilo Occidental es evitando que los mosquitos le piquen.

- Cuando esté al aire libre, utilice repelentes de insectos que contengan DEET (N, N-dietil-metatoluamide). Siga las instrucciones en el envase.
- Muchos mosquitos son más activos al anochecer y al amanecer. Asegúrese de utilizar repelentes de insectos y de usar camisas de manga larga y pantalones o trate de estar adentro durante estas horas. La ropa de colores claros le puede ayudar a ver los mosquitos que se posan sobre usted.
- Asegúrese de tener buenos mosquiteros en ventanas y puertas para evitar la entrada de mosquitos.
- Puede eliminar los criaderos de mosquitos vaciando el agua acumulada en macetas para flores, en baldes y barriles. Cambie el agua de los platos de las mascotas y reemplace el agua de la pila para pájaros cada semana. Haga huecos de drenaje en los columpios hechos con llantas para que salga el agua. Mantenga vacías las piscinas portátiles para niños y póngalas de lado cuando no se estén utilizando.

Para más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol/, o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).