

Proteja su salud tras una inundación

1. ¿Cómo puedo proteger mi salud y la de mi familia tras una inundación?



Lave con agua y jabón sus manos y la ropa luego de tocar cosas que hayan estado en contacto con el agua de la inundación. El agua de las inundaciones puede contener aguas residuales y productos químicos nocivos.

- Cuando limpie, utilice guantes gruesos, botas impermeables, una mascarilla N95, gafas, una camiseta de manga larga y pantalones largos.
- Su empresa local de servicios públicos le notificará si el agua corriente no es segura. Utilice agua embotellada, hervida o desinfectada con químicos para lavarse las manos, los dientes y el cuerpo. Si tiene un pozo privado y el agua de la inundación cubrió la fuente, el dueño de la propiedad debe examinar el agua del pozo para asegurarse de que es segura.
- Lave a menudo las manos de los niños con agua y jabón y hágalo siempre antes de las comidas. No permita que los niños o las mascotas jueguen en el agua de la inundación o en zonas cubiertas recientemente por ella, ni que jueguen con juguetes que hayan tocado esa agua sin antes desinfectarlos.
- Deseche los alimentos, medicamentos y cosméticos que hayan estado expuestos al agua de la inundación y no estuvieran en recipientes herméticos. Sumerja los objetos herméticos durante 15 minutos en una solución desinfectante de 2 cucharaditas de lejía doméstica líquida por cada 950 ml de agua a temperatura ambiente.
- No consuma frutas o verduras crudas o cocidas procedentes de huertos afectados por las inundaciones, aunque el huerto ya esté seco. Las plantas y el suelo pueden estar contaminados con gérmenes y sustancias químicas que pueden enfermarle. Retire y deseche todas las plantas y vuelva a empezar con al menos 6 pulgadas (15 centímetros) de tierra limpia o compost cuando haya pasado el riesgo de inundaciones.

2. ¿Qué riesgos de salud y de enfermedad debo conocer tras una inundación?

Heridas

- La limpieza y reparación de inundaciones aumentan la posibilidad de cortadas y otras lesiones. Limpie las heridas menores con agua limpia y jabón, y manténgalas vendadas, cubiertas y secas.



- Aplique crema antibiótica para reducir el riesgo de infección.
- Si una herida o llaga se enrojece, se hincha o supura pus, consulte a un proveedor de atención médica.
- Póngase una vacuna de refuerzo contra el tétano si han pasado más de 10 años desde su última vacuna antitetánica o empiece la serie de vacunas si aún no lo ha hecho. No existen otras recomendaciones especiales de vacunación para las personas que regresan a casa tras una inundación.

Enfermedades diarreicas

- El agua de las inundaciones puede contener aguas residuales. Comer o beber cosas contaminadas con agua de inundaciones puede causar enfermedades diarreicas.
- Los síntomas de enfermedades diarreicas incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, cansancio, náuseas, vómitos, calambres y diarrea. Si presenta alguno de estos síntomas, descanse y **beba abundante agua limpia**.
- Hable con un proveedor de atención médica si presenta alguno de estos síntomas:
 - diarrea que dura más de 3 días;
 - diarrea y fiebre superior a 102°F/38,9°C;
 - diarrea sanguinolenta;
 - tantos vómitos que no puede retener líquidos y orina muy poco.



3. ¿Qué debo saber sobre la Escherichia coli (E. Coli) y el agua de las inundaciones?

- Las bacterias Escherichia coli (E. coli) suelen ser inofensivas, pero algunas cepas pueden causar enfermedades graves. Si Public Health (Salud Pública) se enterara de un brote de E. coli potencialmente peligroso para las personas, alertaremos a la comunidad.

4. Ahora mismo no tengo un médico, ¿qué debo hacer si necesito ayuda?

- Llame al Community Health Access Program (CHAP, Programa Comunitario de Acceso a la Salud) al 1-800-756-5437 (oprima el 5 para hablar con alguien y luego diga su idioma) o envíe un correo electrónico a chap@kingcounty.gov.

