**EL CUIDADO DE LA SALUD FRENTE A LAS INUNDACIONES**

Cuando ocurre una inundación, es necesario tomar medidas específicas relacionadas a la higiene para evitar la propagación de enfermedades.

Los riesgos que existen en esta situación están fundamentalmente relacionados a:

* Consumo de agua
* Consumo de alimentos
* Higiene personal : lavado de manos
* Enfermedades ( diarrea ) y lesiones

1. **Consumo de agua :**

Después de un desastre natural, los sistemas de abastecimiento de agua potable son especialmente vulnerables y es posible que el agua no sea apta para el consumo; este deterioro en la calidad del agua potable contribuye a generar condiciones favorables para la propagación de enfermedades entéricas (diarrea).

Recomendaciones:

* Si no es seguro usar el agua, **utilice agua embotellada, hervida o desinfectada** para cocinar, limpiar o bañarse.
* No use agua contaminada para lavar vajilla, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar leche en polvo para bebés.

Como desinfectar el agua?

**Hierva o desinfecte el agua en forma correcta.**

• Deje que el agua hierva con burbujas durante 1 minuto para matar las bacterias.

• Si no puede hervir el agua:

Si el agua está clara: Agregue 20 gotas de Lavandina, que esté recién comprada (utilice cloro que no tenga otros olores), por cada 5 litros de agua o 4 gotas de lavandina por cada litro de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar por 30 minutos antes de usarla.

Si el agua está turbia: Agregue 40 gotas de Lavandina por cada 5 litros de agua u 8 gotas de lavandina por cada litro de agua. Revuelva bien el agua y déjela reposar por 30 minutos antes de usarla.

**Nunca mezcle cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.**

Puede usar pastillas de cloro (potabilizadoras) para purificar el agua en vez de hervirla o usar lavandina siguiendo las instrucciones.

Hervir el agua no elimina los contaminantes químicos (arsénico, hidrocarburos, mercurio, etc). Si usted sospecha o se le ha informado que el agua está contaminada con sustancias químicas, busque otra fuente de agua, como el agua embotellada.

**RECUERDE**: desinfectar los recipientes antes de guardar el agua limpia:

* Limpie las superficies cuidadosamente con agua y jabón y luego enjuáguelas.
* Desinfecte los envases de 5 litros de capacidad, 100 gotas de Lavandina en una taza de agua (240 mL).
* Deje reposar 30 minutos y luego vacíe el recipiente.
* Deje secar al aire o enjuague con agua limpia.

1. **Consumo de alimentos :**

**Identifique y tire a la basura los alimentos cuyo consumo pudiera ser peligroso.**

Tire a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de la inundación.

Tire todos los alimentos enlatados o envasados que estén abiertos, dañados o inflados.

Tire los alimentos que tengan olor, color o textura anormales.

Tire los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado sin refrigeración por más por 2 horas. Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 4ºC pueden cocinarse o volverse a congelar.

Desechar los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (botellas de refrescos), tapas de media rosca y otros tipos de tapas que se abren manualmente y los alimentos enlatados en casa si han estado en contacto con las aguas de la inundación ya que no se pueden desinfectar.

Si las latas tocaron el agua de inundación, quíteles la etiqueta, lávelas con agua limpia y jabon, enjuague y sumérjalas en una mezcla de lavandina, 20 gotas, en 5 litros de agua. Deje secar al aire.

Lave bien con agua y jabón las cacerolas metálicas, la vajilla de cerámica y los utensilios de cocina (incluyendo los abridores de latas), usando agua caliente si tiene. Enjuáguelos y luego higienícelos dejándolos hervir en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de lavandina en agua .( 20 gotas cada 5 litros)

Lave bien la superficie de la cocina con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuáguela y luego higienícela aplicándole la solución de lavandina (o el agua más limpia y transparente que tenga). Espere a que se sequen al aire

**Nunca mezcle cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza**

1. **Lavado de manos :**

**Use agua y jabón para el lavado de manos, si no hay agua, puede usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos**

**Lávese las manos a menudo y después de**

* ir al baño
* sonarse la nariz, toser o estornudar
* tocar cosas que pudieran tener gérmenes, como

por ejemplo:

– pañales o un niño que acaba de ir al baño

– alimentos no cocinados (crudos)

– animales o excrementos de animales

– basura

– cosas que hayan estado en contacto con el

agua de la inundación

* Heridas

**Recuerde que el alcohol no es óptimo si las manos están visiblemente sucias**

1. **Otras enfermedades y lesiones :**
2. Lave todas las heridas y cortadas con agua limpia y jabón.

Comuníquese con un médico para que le diga si su lesión requiere tratamiento adicional (como una vacuna contra el tétanos).

Si una herida presenta enrojecimiento, inflamación o supuración, busque atención médica de inmediato.

1. Diarrea : prevenga la aparición de diarrea con el lavado de manos , consumo de agua limpia y alimentos no contaminados

**Vacunación**

Después de las inundaciones la incidencia de las enfermedades existentes podría aumentar debido a la sanidad inadecuada o al hacinamiento de las personas desplazadas.

Si sufre una herida punzante o una herida con algún objeto contaminado con materia fecal, suciedad, pida a un médico o alguien del área de salud que determine si necesita reforzar su vacuna contra el tétanos, en base a sus antecedentes y vacunas aplicadas con anterioridad.

Las recomendaciones específicas para las vacunas se hacen caso por caso o conforme las determinaciones sanitarias de los servicios de salud de la localidad y del estado.

## Limpieza post inundación

-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 20 litros de agua.

- Tenga sumo cuidado en desinfectar muy bien las superficies que puedan tener contacto con los alimentos, como mostradores de cocina, anaqueles de la despensa, refrigeradores, etc. - - - También se deben limpiar con cuidado los lugares donde juegan los niños pequeños.

- Lave toda su ropa de vestir y la ropa de cama con agua caliente o en seco.

- En cuanto a los artículos que no se pueden lavar ni con agua ni en seco, como colchones y muebles tapizados, séquelos al sol y, luego, rocíelos completamente con un desinfectante.

- Si han entrado aguas negras a la casa, use botas y guantes de goma impermeables cuando haga la limpieza.

Comité de Infectologia

Sociedad de Pediatría

Cordoba