

Durante la temporada de lluvias algunas áreas pueden permanecer anegadas incluso inundadas, como consecuencia suele ocurrir contaminación de las fuentes de agua y alimentos, acumulo de agua estancada y proliferación de roedores, moscas y mosquitos.

¿Qué medidas se deben seguir durante las lluvias?

- Mantenerse alerta a los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas
- Postergar salidas innecesarias, No arriesgar la vida al intentar cruzar corrientes de agua
- No arrojar basura a la corriente de agua
- Evitar que los niños jueguen en lugares donde todavía queden restos de agua de la inundación.
- Usar siempre calzado para trasladarse y guantes o bolsas plásticas para actividades de limpieza.

LAS RECOMENDACIONES PARA CUIDARNOS SE BASAN EN 4 ASPECTOS

1. Seguridad del agua para beber y de los alimentos.
2. Higiene de manos. Limpieza de la casa y diversos espacios.
3. Prevención de enfermedades.
4. Recomendaciones sobre vacunas y quimioprofilaxis

SEGURIDAD DEL AGUA

El agua para consumo humano (beber, cocinar, bañarse) debe ser segura, esto es limpia y no contaminada.

Agua segura:

1. **Agua de red**, agua de la canilla
2. **Potabilización con cloro / lavandina**: agregar 2 gotas de lavandina concentrada por litro de agua, tapar el recipiente y dejar reposar 30 minutos antes de usarla.
3. **Potabilización por hervido**: poner el agua al fuego hasta que suelte burbujas, dejar que hierva entre 2 y 3

(Centro de Evacuados y personas expuestas)

minutos y luego enfriar sin destaparla, si se va a pasar a otro recipiente lavar lo previamente con agua segura.

4. **Potabilización con uso de pastillas potabilizadoras:** con agua aparentemente limpia colocar 1 pastilla por cada 3 litros de agua, dejar reposar. Si el agua está turbia se debe colocar 1 pastilla por cada 1 litro de agua. Cada frasco contiene 220 pastillas (o sea rendirá entre 220 y 660 litros según el agua a utilizar).

5. Usar **agua embotellada** o envasar agua (lavado previo del envase con agua segura) de cisternas o tanques oficiales.

LAVADO DE MANOS

Hay que lavarse las manos frecuentemente con agua segura y jabón, si no se dispone de estos elementos puede usarse alcohol en gel (saber que no reemplaza al lavado).

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de preparar y/o ingerir alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de haber cambiado pañales o limpiado a un niño que ha usado el baño.
- Antes y después de administrar cuidados a una persona enferma.
- Después de introducir los dedos en la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar basura o desechos de animales.

SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- Revisar todo alimento que haya quedado en su hogar y elimine aquellos que contengan suciedad, restos de residuos arrastrados por la inundación o presenten envases abollados u oxidados.
- Lavar frutas y verduras, utensilios de cocina y mamaderas con agua segura.

(Centro de Evacuados y personas expuestas)

- Generalmente se producirá la interrupción del suministro eléctrico, considerar que los alimentos en un freezer pueden conservarse usualmente 24 horas, siempre y cuando este permanezca cerrado.
- En el caso de heladera el tiempo de conservación de alimentos perecederos (leche, carne, pescado, etc.) generalmente es de 4 a 6 horas. Dichos alimentos no se pueden conservar a temperatura ambiente, a diferencia de las frutas y verduras que eventualmente pueden conservarse hasta que muestren signos evidentes de deterioro.

Deseche los alimentos perecederos que hayan perdido la cadena de frío.

| |
|---------------------------|
| HIGIENE DE LA CASA |
|---------------------------|

- Tratar de ingresar a la casa durante el día para que no tener que prender las luces. La energía eléctrica y el suministro de gas o las garrafas deben estar apagados para evitar incendios, electrocuciones o explosiones.

Siga las siguientes recomendaciones:

- Use calzado cubierto y guantes para limpiar.
- Limpie y desinfecte con lavandina paredes, pisos y otras superficies de la casa. Diluir una medida de lavandina (pocillo de café) en 10 litros de agua (un balde). Nunca mezcle lavandina y detergente en el mismo balde porque puede ser tóxico.
- Si el clima lo permite, abra puertas y ventanas para ayudar al proceso de secado.
- Utilice ventiladores para eliminar el exceso de humedad, tratando de secar lo más pronto posible. Mantenga a niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa
- Lave con agua y detergente todos los elementos de cocina. Si son de madera y plástico, en lo posible, desechar.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Las inundaciones y las aguas permanentes suponen diversos riesgos, incluidas las enfermedades infecciosas, dermatitis, enfermedades respiratorias y traumatismos.

Por eso frente a síntomas como fiebre, diarrea, dolores musculares y accidentes es importante la consulta precoz.

1) Enfermedades diarreicas

Para su prevención:

- Utilizar agua segura
- Lavarse frecuentemente las manos
- Mantener la lactancia materna
- Disponer la basura en recipientes bien protegidos.

2) Infecciones transmitidas por mosquitos

Recordar que la combinación de humedad, encharcamientos y altas temperaturas es un factor importante que permite la reproducción de los mosquitos del dengue.

- Elimine el agua acumulada en recipientes que se comportan como criaderos de mosquitos del dengue.
- Para evitar las picaduras de mosquitos use pantalones largos, calcetines y camisas de manga larga así como repelentes de insectos.

3) Prevención de enfermedades transmitidas por roedores

Los mayores riesgos de contagio de estas enfermedades se producen con las inundaciones, cuando el agua anega las madrigueras de los roedores y los obliga a salir, creando un clima propicio para la aparición de estas enfermedades.

Para prevenir estas enfermedades debe

- Evitar entrar en contacto con la orina de los animales,

(Centro de Evacuados y personas expuestas)

- Combatir las ratas, evitar la acumulación de basura.
- Utilizar guantes y botas para desratizar.
- No bañarse en las aguas que pudieran estar contaminadas.
- Evitar transitar sin botas de goma por lugares donde hay barro porque es probable que allí haya orina de roedores.

4) Accidentes

Prevenga las lesiones. En caso que presente heridas lave las mismas con agua limpia y jabón y concurra al efector más cercano para la evaluación.

5) Accidentes con serpientes

Las serpientes suelen aparecer en las inundaciones al ser transportadas por la vegetación acuática. Si ve una serpiente y no pudo alejarse a tiempo, evite hacer movimientos bruscos

Ante la mordedura de una serpiente:

- Mantenga la calma, evite agitarse
- Llame a emergencias o asista al centro de salud u hospital más cercano
- Restrinja el movimiento y mantenga el área afectada por debajo del nivel del corazón para reducir el flujo del veneno

TEL. 0343-4209652/4840187

DEPARTAMENTO VIGILANCIA

AREA ZONOSIS Y VECTORES

AREA TOXICOLOGÍA

DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA