

Recomendaciones para el DESPUÉS de las inundaciones

El regreso a casa si tuvo que ser evacuado:

- Verifique si la casa está en condiciones de ser habitada nuevamente.
- Intente volver al hogar a la luz del día para no usar luz eléctrica. Es conveniente que la corriente eléctrica y el gas (natural o envasado) se encuentren cortados.
- Al ingresar por primera vez a la vivienda, asegurarse que las instalaciones eléctricas estén secas. Si ve cables raídos o chispas al restablecer la corriente eléctrica, o si hay olor a quemado sin que haya un incendio visible, debe desconectar inmediatamente el sistema eléctrico desde el interruptor principal.

Higiene y desinfección del hogar

- Ventile las habitaciones.
- Limpie y desinfecte con lavandina las paredes, los pisos y otras superficies de la casa (mesada, alacenas, heladera, juguetes de los niños, etc.) Utilice una taza de lavandina (del tamaño de un pocillo de café) cada 10 litros de agua (1 balde).
- Rocíe los muebles tapizados con algún desinfectante y deje secar al sol.
- Lave en agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza. Esta ropa se debe lavar por separado de la ropa no contaminada.
- Lave con agua caliente y detergente la ropa que estuvo en contacto con aguas contaminadas o de la inundación.
- Después de completar la limpieza, lávese las manos con agua segura y jabón.

Alimentos y agua

- Como el abastecimiento de agua está afectado por los efectos de la inundación, tome agua mineral o que provenga de una fuente segura.
- También puede convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes (pozo, de red, etc.).
¿Cómo?
 1. Coloque 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, y déjela reposar 30 minutos antes de utilizarla.
 2. También puede hervirla durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para consumirla.
 3. Si el agua está muy sucia, antes de potabilizarla, filtre a través de una tela limpia, para retirar las impurezas visibles.
- Refuerce los hábitos de higiene básica. Siempre lávese las manos con abundante jabón y agua que haya sido hervida, desinfectada o que se sepa que es segura:
 - Antes de preparar los alimentos.
 - Después de ir al baño.
 - Después de realizar actividades de limpieza en el hogar.

- Después de tocar cosas de la casa que hayan sido alcanzadas por el agua de la inundación o por aguas cloacales.
- Lave los vasos, platos y otros elementos de cocina con abundante detergente y, de ser posible, refriegue todo con un cepillo para no dejar residuos.
- Para desinfectar ollas y utensilios de metal, hiérvalos por 10 minutos. Se recomienda que deseche las cucharas de madera y los utensilios de plástico y los reponga por otros nuevos. También es importante que reponga las mamaderas y chupetes de los bebés.
- Si está amamantando a su hijo, siga haciéndolo. La leche materna ayuda a generar defensas en los niños. Lave las mamaderas con agua segura.

¿Qué hacer con los alimentos que quedaron en el hogar?

- Revise todo alimento que haya quedado en su hogar y elimine aquellos que contengan suciedad, restos de residuos arrastrados por la inundación o cuyos envases hayan sido muy deteriorados por el agua.
- Retire los alimentos que hayan estado en contacto con el agua y los que hayan estado por más de 4 horas sin refrigeración. Se recomienda que deseche los siguientes productos:
 - Carnes, aves, pescado y huevos.
 - Productos frescos como verduras y frutas.
 - Todos los productos no perecederos cuyos envases estén abiertos o hayan sido alcanzados por el agua (harina, azúcar, café, yerba, etc.).
 - Botellas cuyos picos o cierres hayan sido alcanzados.
 - Condimentos cuyos frascos hayan sido afectados y que no estén cerrados herméticamente.
 - Aderezos o productos en envases de cartón.
 - Productos enlatados cuyas latas estén abolladas, hinchadas o mohosas.

Riesgos de salud asociados

Los casos de mordedura de serpientes suelen elevarse durante las inundaciones porque en estas circunstancias pueden llegar a regiones en las que habitualmente no se las encuentran, transportadas por la vegetación acuática.

- Evite el contacto. Si no es posible alejarse a tiempo, absténgase de hacer movimientos bruscos. No toque de ningún modo a una serpiente, aunque parezca muerta. Algunas se quedan quietas para que no las ataquen.
- Ante la mordedura de una serpiente asista con urgencia a un centro asistencial o llame al servicio de emergencias local.

Primeros auxilios frente a la mordedura de serpientes:

- Mantenga a la persona calmada, evite que se agite.
- Restrinja el movimiento y mantenga el área afectada por debajo del nivel del corazón para reducir el flujo del veneno.

“Atendida a tiempo, en general, las mordeduras de serpiente se pueden tratar en forma efectiva”

Ante los siguientes síntomas, consulte al centro de salud u hospital más cercano para recibir el tratamiento adecuado.

- Fiebre
- Problemas para respirar
- Dolor de cabeza
- Diarrea o vómitos
- Malestar general
- Heridas que estuvieron expuestas al agua de la inundación

“Aplique a sus hijos todas las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación y las que se distribuyen durante la emergencia”

Fuente: Guía Ministerio de Salud de la Nación 2016