



INUNDACIÓN

Las intensas lluvias que afectan al país por efectos de la ola invernal, hacen que el caudal de los ríos aumente, causando inundaciones en las regiones cercanas. Pensando en tu bienestar y en el de tu comunidad, te brindamos toda la información necesaria para prevenir consecuencias mayores.

¿Qué hacer durante una inundación?

- Conserva la calma.
- Si tu casa es de carrizo, adobe o lámina de cartón, busca refugio en lugares más seguros, como escuelas o iglesias, siempre y cuando estos se encuentren fuera de peligro.
- Si una inundación afecta la zona donde vives y cuentas con algo de tiempo, desconecta los servicios de electricidad y gas. Evita manipular conexiones eléctricas con las manos húmedas.
- Caminar por lugares despejados de agua te permitirá alejar riesgos de aumentos repentinos del nivel agua, que puedan poner en peligro tu vida.
- En una inundación se corre el riesgo de ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras, o animales muertos. Evita cruzar los cauces de los

ríos.

- Durante los traslados de un lugar a otro, evita tocar los postes o cables de electricidad averiados, recuerda que el agua es conductora de electricidad.
- Ten cuidado al cruzar las calles, recuerda que las señales de tránsito pueden estar fuera de servicio por falta de energía eléctrica.
- Ante este tipo de desastres, prefiere siempre caminar que desplazarte en carro. En caso de que lamentablemente vayas en uno y este llegara a quedar atrapado, baja de él y busca un refugio seguro, ojalá en un lugar alto hasta que puedas ser rescatado.
- Actúa con precaución especialmente durante la noche, ya que es más difícil identificar el incremento del nivel del agua en el cauce.
- Mantente sintonizado permanentemente a una estación de radio local, para estar informado de las noticias y las instrucciones y recomendaciones de las autoridades.
- Atiende de inmediato las indicaciones y recomendaciones de las autoridades y de los organismos que coordinan actividades durante situaciones de emergencia.
- Acude cuanto antes a los puntos de reunión previamente seleccionados con tus familiares y/o amigos. Estos deben estar en lugares altos. Recuerda que cuando hay inundaciones, las calles bajas son las primeras en ser afectadas.
- En cuanto hayas ubicado tu nueva ubicación avisa a tus familiares y amigos.

¿Qué hacer después de una Inundación?

- Pasado el peligro, mantente informado y sigue las indicaciones de las autoridades.
- Si te encuentras con personas heridas, repórtalas a las autoridades de emergencia y evita moverlas. La ayuda profesional siempre será mejor para ellas, que la nuestra.
- Los animales muertos se deben enterrar, ya que pueden ser fuente de contaminación.
- Si tienes alguna necesidad notifícala a las personas que te rodean (familiares, amigos, personal de los albergues o refugios o al personal encargado de la coordinación de emergencias)

- Si te sientes mal, notifica de inmediato a las personas que te rodean o al personal de los puestos de salud existentes cuando sufras algún malestar como dolor de cabeza, náusea, mareo, desorientación, palpitaciones, calambres, diarrea o piel seca sin sudor, sueño incontrolable, palidez o cualquier otro síntoma.
- Preferiblemente, mantente alejado de la zona de desastre. Tu presencia podría entorpecer el auxilio y la asistencia para las personas que han sido afectadas.
- Regresar a la zona afectada sin autorización de las autoridades, puede ponerte en peligro, por eso evita volver a tu casa hasta estar plenamente seguro de que las condiciones en las que se encuentra, son las adecuadas.
- Evita corrientes de agua.
- Atiende las recomendaciones del personal de emergencias, ingresar a lugares o casas en zona de emergencia es un riesgo para tu salud y para tu vida.
- Los cables eléctricos caídos son conductores de energía, por eso, evita pisarlos o tocarlos.
- Limpia las substancias inflamables, tóxicas, medicamentos u otros materiales que se hayan derramado.
- Desaloja el agua que haya quedado estancada para evitar plaga de mosquitos; si tienes rocía plaguicidas.
- Evita usar la energía eléctrica por unas horas para evitar que se produzca daño a las instalaciones por variaciones bruscas en el voltaje.
- Por tu seguridad no conectes, ni enciendas aparatos eléctricos que se encuentren húmedos o mojados.
- El uso de las instalaciones a gas debe hacerse sólo hasta estar seguro de que no han sufrido daños y que no hay fugas del combustible. En caso necesario, cocina con carbón únicamente fuera de tu vivienda.
- Toma bastantes líquidos para mantenerte hidratado, de preferencia agua embotellada. No uses agua que pueda estar contaminada. La principal norma a tener en cuenta es que si la fuente de agua no es de confianza, lo mejor es no beber de ella.

- Si no hay acceso al agua embotellada o esta se acaba antes de recibir ayuda, recurre a las fuentes de agua que puedas encontrar, evitando en lo posible, agua que tenga un aspecto oscuro y con elementos flotando.
- Si el agua es turbia, hiévela para cocinar y beber. Déjala reposar unas horas para luego filtrarla mediante un paño o una tela limpia. Puedes utilizar los filtros de papel para el café si dispones de ellos. Tras el filtrado debes desinfectar el agua para eliminar microorganismos. Esto se logra hirviendo el agua durante 10 minutos y/o utilizando cloro líquido de la siguiente manera:

-Para la preparación de alimentos hervir el agua y agregarle dos gotas de cloro líquido (Clorox, límpido, patojito etc.) dejándola actuar por espacio de treinta minutos (30), antes de usarla.

-Para la desinfección de verduras y frutas agregar al agua 10 gotas de cloro líquido (Clorox, Límpido, patojito etc.) por litro de agua, dejándolo actuar por cinco minutos antes de consumirlas.

-Para el lavado de vajillas y utensilios utilizar una (1) cucharada sopera en diez (10) litros de agua dejándola actuar por diez (10) minutos.

-Para el aseo personal y lavado de dientes utilizar agua hervida y para la preparación de alimentos tener en cuenta el lavado de manos con jabón y agua clorada.

- El agua potable es la única que debes consumir, los alimentos y el agua que hayan tenido contacto directo con el agua de la inundación, pueden ser perjudiciales para tu salud.
- Vigila que los niños y los adultos mayores tengan una ingestión de líquidos suficiente, para evitar la deshidratación.
- Lava los recipientes antes de almacenar el agua.
- Compra alimentos no perecederos para disminuir la contaminación y come frecuentemente para conservar tu energía. Consume preferiblemente alimentos ricos en fibra, que son productos de mayor valor nutricional y menor costo, por ej.: leche de bolsa en polvo, huevos, leguminosas como lentejas, frijol, garbanzos, un paquete de pastas. Si no se dispones de nevera compra enlatados y huevos para suplir la proteína.
- Evita comer alimentos lácteos, así como carne y sus derivados si no han estado enlatados o bajo refrigeración hasta el momento de su consumo, esto te ayudará a evitar trastornos gastrointestinales.

- Defecar u orinar al aire libre, en los alrededores de los servicios sanitarios o cerca de cuerpos de agua, favorece la proliferación de moscas, larvas y la contaminación del agua.
- Acude a los centros de salud para ser vacunado y que te apliquen lo necesario en caso de problemas de la piel, ojos u otras enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

