

## **Recomendaciones para la población frente a situaciones de intensas lluvias y anegamiento.**

*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.*
- *Preparar kit de emergencia (bolsa de plástico) con medicamentos/recetas y documentos.*

### **Las recomendaciones para cuidarnos se basan en 4 aspectos**

- *Seguridad del agua para beber y de los alimentos.*
- *Higiene de manos. Limpieza de la casa y diversos espacios.*
- *Prevención de enfermedades.*
- *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

- *Agua de red, agua de la canilla.*
- *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.*
- *Potabilización por hervido: poner el agua al fuego hasta que suelte burbujas, dejar que hierva entre 2 y 3 minutos y luego enfriar sin destaparla, si pasar a otro recipiente, lavarlo previamente con agua segura.*
- *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 (es decir, rendirá entre 220 y 660 litros según el agua a utilizar).*
- *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.*
- *Teniendo en cuenta que podría producirse la interrupción del suministro eléctrico considerar que los alimentos se pueden conservar usualmente 24 horas, siempre y cuando este permanezca cerrado.*
- *En la heladera, el tiempo de conservación de alimentos perecederos como leche, carne, pescado, entre otros, 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**

- *Para realizar la **higiene de la casa** es conveniente tratar de ingresar a la casa durante el día para 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.*

**Además, siga las siguientes recomendaciones:**

- *Use calzado cubierto y guantes para limpiar.*
- *Limpie y desinfecte con lavandina las paredes, los pisos y otras superficies de la casa: diluir una medida de lavandina (pocillo de café- yogurt), 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, niñas 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.*