



CONSEJOS PARA LIMPIAR DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN **DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE DOUGLAS**

Sección de Comestibles y Bebidas: (402) 444-7480
Control de Sanidad: (402) 444-7481
Ingeniería de Sanitación: (402) 444-7485

Para poder ofrecer información urgente de salubridad a las personas que tienen que regresar a, viven en y necesitan rescatar cosas de sus hogares inundados, el Departamento de Salud del Condado de Douglas provee la siguiente lista de consejos para limpiar después de una inundación.

DESINFECTAR EL AGUA

Se tiene que desinfectar toda el agua que podría haber sido contaminada por la inundación, como agua de pozo, manantial o del sistema municipal. Se puede tratar el agua potable usando uno de los siguientes métodos:

- (1) Hervir el agua por cinco (5) minutos en un recipiente limpio. Se puede eliminar el sabor insípido al agitar el agua en una botella o pasarla de un recipiente a otro.
- (2) Mezclar una media cucharadita de cloro líquido comercial (blanqueador de ropa) con dos galones y medio de agua, dejándola reposar por lo menos por cinco (5) minutos antes de tomarla.

Una vez que la inundación se ha retirado, los pozos o cisternas deben ser adecuadamente protegidos contra todas las posibles fuentes de contaminación antes de desinfectar el agua. Para desinfectar un pozo, mezcle dos (2) cuartos de galón de cloro líquido comercial (blanqueador de ropa) con diez (10) galones de agua y póngalos en el pozo. Ponga la tapa del pozo y abra la llave del agua dejándola correr hasta que se sienta el olor del cloro. Cierre la llave y deje que repose por ocho (8) horas. Luego abra todas las llaves de agua para enjuagarlas del cloro. Deje las llaves abiertas hasta que ya no huela a cloro.

*Nota: Es preferible aplicar el método de desinfectar usando hipoclorito de calcio descrito en la Pagina 5. Si no está disponible esta solución, se puede usar cloro tipo blanqueador casero.

RESCATANDO COMESTIBLES DAÑADOS

Para prevenir enfermedades transmitidas por los comestibles como son la diarrea y disentería, se deben destruir las siguientes cosas si han sido inundadas: carnes frescas; comidas preparadas y procesadas; comestibles enlatados en casa; medicinas y cosméticos; y empaquetados que no son herméticos (sellados contra aire), incluyendo harinas, comidas congeladas y otros comestibles en bolsas.

Tirar a la basura los comestibles que necesitan ser refrigerados si el refrigerador ha estado fuera de servicio por más de seis (6) horas. No vuelva a congelar los comestibles que se descongelaron. Si han estado descongelados por más de cuatro (4) horas, tírelos a la basura. Si tiene cualquier duda, llame al Departamento de Salud.

Debido a que agua con bacterias dañinas se puede infiltrar a los recipientes que no son herméticos, se debe destruir el contenido de las botellas con tapón de rosca y recipientes de tapa de rosca (incluyendo a la comida enlatada en frascos de vidrio). También se deben descartar las latas perforadas o con el sello roto porque están contaminadas.

Si las latas herméticas están en buenas condiciones, pueden ser rescatadas. Pero se tienen que limpiar y desinfectar antes de consumir el contenido. Siga este procedimiento:

- (1) Quite las etiquetas. Guarde juntas comidas del mismo tipo o márkelas de tal manera que le permita identificarlas después de desinfectarlas. Se pueden usar crayolas de colores o cinta adhesiva.
- (2) Lave las latas en agua tibia con jabón o detergente.
- (3) Remoje las latas por lo menos por un minuto en una solución desinfectante de cloro. Se hace la solución mezclando cuatro (4) cucharadas de blanqueador de cloro líquido con dos (2) galones de agua. Enjuáguelas en agua limpia al tiempo que ha sido hervida por lo menos por cinco (5) minutos.

CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES

Para prevenir la posible aparición de ratones, moscas y mosquitos en las áreas dañadas por la inundación, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- (1) Limpie todo el escombros y basura lo más pronto posible.
- (2) Guarde apropiadamente todos los comestibles en buenas condiciones.
- (3) Mientras esté esperando la basura sea recogida, ponga la basura y todos los comestibles arruinados en recipientes contra moscas y ratones.
- (4) Cuelgue los recipientes de basura de un árbol o poste si hay ratones en el área.
- (5) Repare todas las mallas de las ventanas y puertas.
- (6) Tire el agua estancada de todos los recipientes y elimine los charcos alrededor de su hogar.

LAVANDO LA ROPA PERSONAL Y DE CAMA

Es esencial tomar cuidado en el lavado de la ropa personal y de cama debido a que muchas veces las bacterias que producen enfermedades se encuentran en las aguas de una inundación y permanecen en las telas por mucho tiempo.

Primero, cepille todo el lodo y enjuague la ropa hasta que haya quitado todo el lodo posible. Luego lávela como siempre, usando suficiente detergente para evitar que el lodo se deposite en la ropa de nuevo.

Es recomendable agregar desinfectante al agua de enjuague para destruir las bacterias. Hay dos tipos de desinfectantes eficaces, como son el Lysol y Clorox (blanqueador líquido de cloro).

Se deben tirar los colchones empapados por la inundación porque es demasiado difícil reacondicionarlos en casa.

ENTRANDO A LOS EDIFICIOS DAÑADOS

Si existe cualquier duda en cuanto a la seguridad de un edificio que ha sido inundado, no entre. Busque el consejo de un profesional primero.

Cuando entre a un edificio dañado, busque si hay muros vencidos, ladrillos sueltos, grietas o algún desajuste en los cimientos.

Vacíe los sótanos inundados paulatinamente, si no, la tierra saturada alrededor del cimiento puede tumbar las paredes.

Siga las instrucciones de la compañía de luz o gas en lo que se refiere a restaurar los servicios.

HIGIENE PERSONAL

Se deben seguir unas reglas simples en cuanto a la higiene personal:

- (1) Lávese las manos con jabón y agua después de usar el inodoro o participar en la limpieza después de una inundación y/o manipular o trabajar con comida.
- (2) Use agua hervida o desinfectada para cepillarse los dientes.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Cuando se trata de limpiar rápido, muchas veces la gente tiene la tendencia de descuidarse y no toma las medidas de seguridad adecuadas. Es importante que recuerde lo siguiente:

- (1) Determine las prioridades: haga los trabajos vitales primero y evite el sobre esfuerzo físico.
- (2) No importa la crisis, asegúrese de que los niños están seguros y bien cuidados todo el tiempo. Nunca los debe dejar solos ni permitir que jueguen en los edificios dañados ni áreas que pudieran ser peligrosas.
- (3) Ponga atención especial a la limpieza de los juguetes, cunas, corrales infantiles y equipo de juegos. Se debe hervir cualquier cosa que un bebé o niño podría meterse en la boca. Los peluches y juguetes empapados no se pueden limpiar bien y por lo tanto deben ser tirados a la basura.
- (4) Mantenga los químicos desinfectantes, insecticidas y venenos para roedores fuera del alcance de los niños.
- (5) Póngase ropa protectora que cubra los brazos, piernas, pies y manos mientras que esté limpiando escombros. Póngase guantes de hule cuando esté limpiando muebles y trapeando los interiores de edificios.
- (6) Asegúrese que los aparatos eléctricos estén limpios y en buenas condiciones antes de usarlos.

MEDICINAS

Tire a la basura las medicinas que se mojaron durante la inundación y vuelva a llenar las recetas lo más pronto posible.

LIMPIANDO UTENSILIOS DE COCINA Y CUBIERTOS

Se deben lavar y desinfectar cuidadosamente los trastes, ollas y sartenes que han sido inundados. Lave todo en agua caliente y enjabonada usando un cepillo para quitar el lodo. Enjuague todo completamente en agua limpia y luego desinfectelo sumergiéndolo por un minuto en una solución de dos (2) cucharadas de blanqueador de cloro casero con tres (3) galones de agua.

Se pueden esterilizar las ollas y sartenes si las hierve por lo menos por diez (10) minutos. Se deben tirar a la basura los trastes rotos o con fracturas.

PREPARACIÓN DE COMIDAS

Aquí tiene unos consejos para asegurarse que las comidas son seguras:

- (1) Hierva por lo menos por cinco (5) minutos toda el agua que use para preparar la comida.
- (2) Lávese las manos y los utensilios de cocinar en una solución desinfectante de dos (2) cucharaditas de blanqueador comercial de cloro en un galón de agua limpia o de dos (2) cucharadas de blanqueador comercial de cloro en tres (3) galones de agua limpia.
- (3) Conserve combustible, agua y energía y también el número de utensilios de cocinar y servir comida preparando cazuelas y platillos que requieren una sola sartén o un guisado o sopa espesa nutritiva que se cocine en una sola olla.
- (4) No tire los líquidos que vienen con las verduras enlatadas, es mejor usarlos en lugar de agua para preparar sopas, guisados u otros platillos.
- (5) Use los jugos de las frutas enlatadas. Combínelos con otros jugos para tomarlos como una bebida o los puede usar para hacer gelatinas o postres en lugar del agua potable que puede ser más escasa.

- (6) Si su horno está funcionando, úselo para cocinar las sopas, verduras y otras comidas. En el horno la comida requiere menos atención y le permite más tiempo para atender a otros asuntos mientras está horneando.
- (7) Si no tiene disponible la refrigeración, cocine sólo la cantidad que se puede comer en una sola comida. Si tiene disponible la refrigeración, prepare suficiente para varias comidas de antemano.
- (8) Cuando compre leche de fórmula, leche evaporada o en polvo para los bebés, asegúrese que los recipientes están bien sellados. Después de abrirlos en casa, asegúrese que los cierre bien para prevenir la contaminación. Si no tiene disponible la refrigeración, solo prepare suficiente fórmula para uso inmediato.
- (9) Si no tiene disponible la refrigeración, evite los comestibles que se puedan dañar y contaminar rápidamente con bacterias; como los purés, guisados, pudines, tortas de fruta, flanes, natillas y las ensaladas y sándwiches hechos con mayonesa u otras cosas que se echan a perder fácilmente.
- (10) Guisos, croquetas, pasteles de carne y la carne molida se contaminan y se echan a perder fácilmente y hay que comerlas pronto.
- (11) Evite guardar la comida preparada o ya cocinada a temperatura ambiente. Mantenga **caliente la comida caliente y fría a la comida fría.**

Por lo general se recomienda el uso de comestibles enlatados y empaquetados como:

- Leche seca enlatada
- Carnes, pescado, aves enlatados
- Comidas básicas empaquetadas
- Frutas y verduras enlatadas
- Jugos enlatados
- Comidas empaquetadas, secas o deshidratadas
- Galletas, panes, bizcochos enlatados o empaquetados, galletas de sal

VACUNAS CONTRA EL TÉTANOS

Debe verificar su registro de vacunación contra el tétanos si va a estar trabajando o caminando en aguas inundadas. Si no ha recibido una vacuna en los últimos diez años o no sabe cuándo la recibió, debe vacunarse. Sin embargo, el agua de la inundación no le pone en peligro de contraer el tétanos.

Trabajar o hacer limpieza después de una inundación, o en cualquier desastre, aumenta la posibilidad que se vaya a lesionar de alguna manera y pueda contraer tétanos.

Si usted está lesionado, especialmente con una herida abierta como una cortada o perforación, debe consultar a un médico para que le examine. Usted debe recibir una vacuna contra el tétanos si han pasado más de cinco años desde la última vacuna. Si usted se lesiono y no sabe cuándo recibió la última vacuna contra el tétano entonces debe vacunarse.

DESINFECTANDO POZOS

Hipoclorito de calcio (que contiene aproximadamente el 65-70% de cloro disponible)

Marca commercial del producto:

HTH (Owen Company)
Sun (Sun Company)
Free Style (Harcos Company)

Estos productos están disponibles en forma granular o de tableta.

Se vende en:

- Ferreterías
- Distribuidores de equipo para piscinas y albercas
- Almacenes de productos químicos

Dosis: 100 mg/1 de cloro disponible
= 2 onzas de químico seco/100 galones de agua que quiere desinfectar

Solución para almacenar o de reserva:

- 2 oz. de hipoclorito en dos (2) cuartos de galón de agua
- Primero mézclelo con una pequeña cantidad de agua y muévalo hasta que forme una solución homogénea sin grumos.
- Luego mézclelo con el resto del agua.
- Revuelva la solución completamente de 10 a 15 minutos antes de permitir que los ingredientes reposen.
- El líquido claro que contiene el cloro es lo que se usa y se debe tirar a la basura el material que queda en el fondo del recipiente.
- Cada dos (2) cuartos de galón de la solución para almacenar proveerán una concentración de aproximadamente 100 mg/1 cuando la añada a 100 galones de agua.
- Se debe preparar la solución en un recipiente limpio. Evite usar recipientes metálicos que podrían corroerse en soluciones fuertes de cloro. Los recipientes de cerámica, vidrio o los forrados de hule son los recomendados.
- Una cucharada de hipoclorito de calcio granulado pesa aproximadamente una media onza.
- Se debe guardar la solución para almacenar en lugar fresco, en botellas de vidrio o plástico oscuro con una tapa hermética.

Después de desinfectar el pozo, bombee y saque el agua hasta que ya no sienta el olor a cloro en el agua bombeada.

*Para mayor información, favor de comunicarse con el Departamento de Salud del Condado de Douglas al (402) 444-7485.