

Cómo prevenir enfermarse con diarrea después de los huracanes

Protégete y protege tu familia:



Bebe y usa agua segura.



Lávate las manos con frecuencia.



No defeques en ningún cuerpo de agua.



Consume alimentos seguros.



Limpia de manera segura.



Evita el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada.

Bebe y usa agua segura.

- Usa agua embotellada para beber, cepillarte los dientes, lavar y preparar los alimentos, y para hacer hielo.
- Si no tienes agua embotellada, hierva o desinfecta el agua para hacerla segura.



Lávate las manos frecuentemente con agua segura y jabón.

- Antes de comer y preparar alimentos.
- Antes de alimentar a tu familia.
- Después de ir al baño, de cambiar pañales o limpiar a un niño luego de ir al baño.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas o de atender a alguien que esté enfermo.



Si no hay jabón disponible, usa un “hand sanitizer” a base de alcohol que tenga como mínimo un 60 % de alcohol.

Consume alimentos seguros.

- Hiérvelos, cocínalos, péralos, o bótalos.
- Evita la carne y productos lácteos que no hayan estado refrigerados.
- Cocina bien los alimentos. Cómelos calientes y mantenlos cubiertos.
- Evita los alimentos crudos excepto frutas o verduras que hayas pelado.



Limpia de manera segura.

- Limpia las áreas donde se preparan los alimentos y los utensilios de cocina con agua segura y jabón, y deja que se sequen completamente antes de volver a usarlos.
- Báñate, baña a tus hijos, y lava los pañales y la ropa a 100 pies de distancia de las fuentes de agua para beber.



Evita el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada.

- Lávate las manos con agua y jabón después de tocar agua de inundación.
- No dejes que los niños jueguen en áreas con agua de inundación.
- No dejes que los niños jueguen con juguetes que hayan sido mojados por agua de inundación y que no hayan sido desinfectados.



Haga que el agua sea segura para beber y usar:

- Si la hierves, déjala hervir por completo y mantenla hirviendo por al menos 3 minutos.
- Para desinfectar el agua clara, añade 8 gotas de cloro de uso casero sin olor a 1 galón de agua. Espera 30 minutos antes de beber el agua.

Si tú o tu familia se enferman con diarrea:

- Manténganse hidratados bebiendo agua segura o una solución de rehidratación oral (ORS, por sus siglas en inglés).
- Vayan a la clínica de salud o sala de emergencia más cercana. Sigán manteniéndose hidratados mientras estén en casa y mientras vayan de camino a recibir tratamiento.
- Si tu bebé tiene diarrea líquida, sigue lactándolo incluso mientras vayas de camino para que le den tratamiento.



Para más información sobre prevención de enfermedades después de un desastre, visite: www.cdc.gov/es/disasters/diseases/facts.html.