

Cómo prevenir la enfermedad diarreica después de los huracanes

Protéjase y proteja a su familia:

-  **Beba y use agua segura.**
-  **Lávese las manos con frecuencia.**
-  **No defaque en ningún cuerpo de agua.**
-  **Coma alimentos seguros. Hiérvalos, cocínelos, pélelos o bótelos.**
-  **Limpie de un modo seguro.**
-  **Evite el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada.**

Beba y use agua segura

- Escuche los informes de los funcionarios locales para saber si el agua es segura.
- Use agua embotellada para beber, lavar y preparar los alimentos, hacer hielo, y para cepillarse los dientes.
- Si no tiene agua embotellada, hierva o desinfecte el agua para hacerla segura.



Cómo hacer que el agua sea segura al hervirla o desinfectarla:

- Si la hierve, deje que el hervor sea completo y manténgalo por al menos 1 minuto.
- Para desinfectar el agua, use cloro líquido sin aroma de uso doméstico. Si el agua está clara, agregue 8 gotas a 1 galón de agua. Si el agua está turbia, agregue 16 gotas a 1 galón de agua.

Lávese las manos frecuentemente con agua segura y jabón

- Antes de comer o preparar alimentos.
- Antes de alimentar a sus hijos.
- Antes y después de tratar heridas o de atender a alguien que esté enfermo.
- Después de ir al baño, cambiar pañales, o limpiar a un niño que haya ido al baño.



Si no hay jabón disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

Coma alimentos seguros

- Hiérvalos, cocínelos, pélelos o bótelos.
- Evite la carne y productos lácteos que no hayan estado refrigerados.
- Cocine bien los alimentos. Cómalos calientes y manténgalos cubiertos.
- Evite los alimentos crudos, a menos que sean frutas o verduras que haya pelado usted mismo.



Limpie de un modo seguro

- Limpie las áreas donde se preparan los alimentos y los utensilios de cocina con agua segura y jabón, y deje que se sequen completamente antes de volver a usarlos.
- Báñese, bañe a sus hijos, y lave los pañales y la ropa a 100 pies de distancia de las fuentes de agua para beber.



Evite el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada

- Lávese las manos con agua y jabón después de tener contacto con agua de inundación.
- No permita que los niños jueguen en áreas con agua de inundación.
- No deje a los niños jugar con juguetes que hayan estado en contacto con agua de inundación y que no hayan sido desinfectados.



Qué hacer si usted o su familia se enferman con diarrea:

- Manténganse hidratados bebiendo agua segura o una solución de rehidratación oral (ORS, por sus siglas en inglés).
- Vayan al centro médico más cercano. Sigán manteniéndose hidratados mientras estén en casa y mientras vayan en camino al centro médico para recibir tratamiento.
- Si su bebé tiene diarrea líquida, siga amamantándolo incluso mientras vaya en camino al centro médico para que le den tratamiento.



Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades después de un desastre, visite:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/diseases/facts.html>