

Preguntas y respuestas: Proteja su salud después de una inundación

1. ¿Qué medidas básicas debo tomar para proteger mi salud y la de mi familia después de una inundación?

- Después de tocar cualquier cosa que haya estado en contacto con el agua de la inundación, lávese las manos y la ropa con abundante jabón y agua potable limpia.
- Si no hay suministro de agua segura disponible, use agua embotellada, hervida o desinfectada químicamente para lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse.
- Lave las manos de los niños con agua y jabón con frecuencia y siempre antes de las comidas. No permita que los niños jueguen en áreas de inundación o con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de la inundación y no hayan sido desinfectados.
- No coma frutas o verduras de jardines afectados por el agua de la inundación, incluso si el jardín ahora está seco. Las plantas y el suelo pueden estar contaminados con gérmenes y sustancias químicas que pueden enfermarlo/a. Comience de nuevo con tierra limpia después de que el riesgo de inundaciones haya pasado.



2. ¿Qué riesgos existen después de una inundación sobre la salud y enfermedades que deba saber?

Heridas

- Limpie bien las heridas menores con jabón y agua limpia, y manténgalas vendadas, cubiertas y secas.
- Use crema antibiótica para reducir el riesgo de infección.
- Si una herida o llaga desarrolla enrojecimiento, hinchazón o pus/drenaje, hable con un proveedor de atención médica.
- Si han pasado más de 10 años desde su última vacuna contra el tétano, debe recibir un refuerzo o comenzar la serie de vacunas si aún no lo ha hecho. La limpieza y las reparaciones de inundaciones aumentan la posibilidad de lesiones y de contraer el tétano.



- Si tiene una herida profunda o punzante, o si las heces o la tierra entran en una herida abierta, hable con su proveedor de atención médica para ver si necesita un refuerzo contra el tétano, incluso si han pasado menos de 10 años desde su último refuerzo.

Enfermedad diarreica

- El agua de inundaciones puede contener aguas residuales. Comer o beber cualquier cosa contaminada por el agua de inundación puede causar enfermedades diarreicas.
- Los síntomas de la enfermedad diarreica incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, cansancio, náuseas, vómitos, calambres abdominales y diarrea. Si tiene alguno de estos síntomas, descanse y **beba mucha agua limpia**.
- Hable con un proveedor de atención médica si tiene alguno de estos síntomas:
 - Diarrea que dura más de 3 días
 - Diarrea junto con fiebre superior a 102°F/38.9°C
 - Diarrea con sangre
 - Tanto vómito que no puede retener líquidos y orina muy poco



3. ¿Qué debo saber sobre el E. Coli y el agua de inundación?

- La bacteria E. coli a menudo es inofensiva, pero algunos tipos pueden causar enfermedades graves. Si Salud Pública se entera de un brote de E. coli que puede ser peligroso para las personas, alertaremos a la comunidad.

4. ¿Qué vacunas debo recibir después de una inundación?

- Debe recibir una dosis de refuerzo de una vacuna contra el tétano si no ha recibido una dosis de refuerzo en los últimos 10 años.
- No hay otras recomendaciones especiales de vacunación para las personas que regresan a casa después de una inundación.

5. No tengo un médico en este momento, ¿qué debo hacer si necesito ayuda?

- Llame al Programa de Acceso a la Salud Comunitaria (CHAP) al 1-800-756-5437, o envíe un correo electrónico a chap@kingcounty.gov. Diga su idioma preferido cuando esté conectado.

