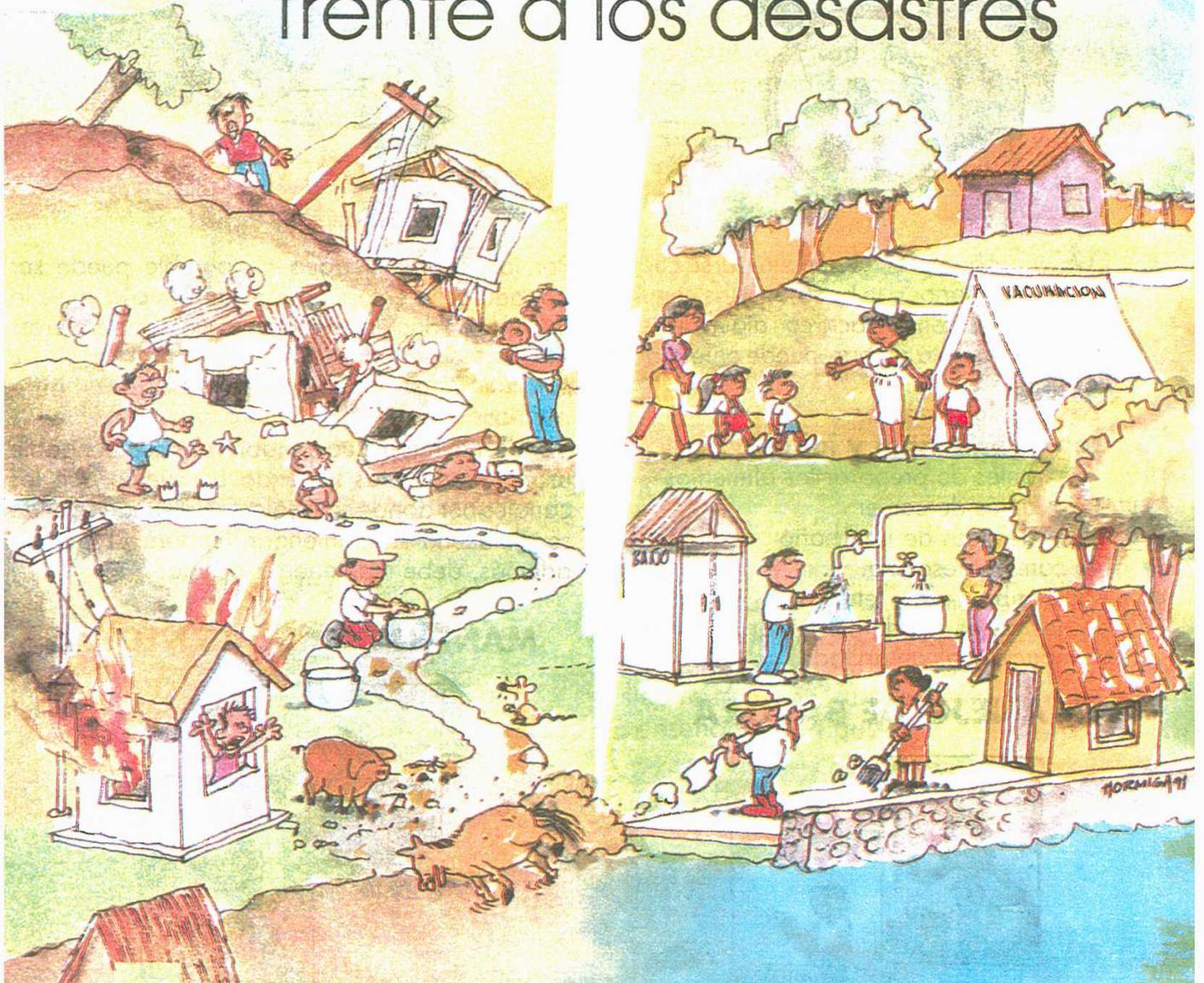


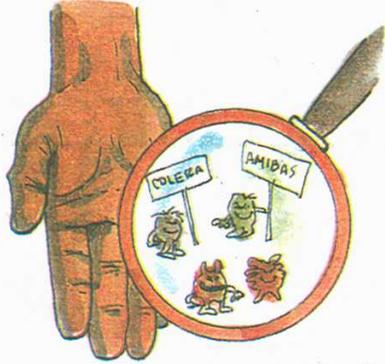
Cómo proteger su salud frente a los desastres



Cuando ocurre un desastre y usted no goza de buena salud es muy probable que resulte más afectado que las demás personas. Los servicios de salud estarán muy ocupados y le darán prioridad a los enfermos más delicados. Si usted no ha cuidado su salud y no conoce cómo proteger la calidad de su vida, corre peligro.

LA CADENA

LIMPIEZA PERSONAL



- Es muy probable que usted sin darse cuenta se lleve las manos a la boca; si éstas no están limpias o si hacen contacto con algún alimento que usted vaya a ingerir, puede enfermarse. Por esto:

Lávese las manos con agua limpia y jabón.

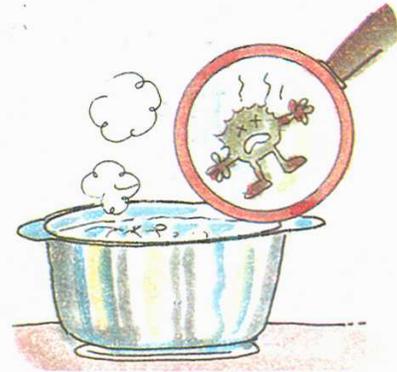
- antes de preparar los alimentos
 - antes de comer
 - después de ir al baño
- No camine descalzo.
 - Acostumbre usar letrinas o enterrar los desechos en donde no existan sistemas de acueducto y alcantarillado.

MANEJO DE BASURA



Manténgala tapada y empáquela muy bien para no atraer ratas e insectos. Entrégela a tiempo a los recolectores. Donde no recogen la basura debe promoverse un relleno sanitario manual. En todo caso, no la deje al aire libre ni la eche a los ríos o quebradas. Es preferible quemarla.

MANEJO DEL AGUA



Por lo general el agua no potable puede ser portadora de enfermedades. **Hiérvala** pues la mayoría de bacterias mueren a altas temperaturas. Si el agua hervida no le gusta, en el centro de salud le enseñarán a usar hipoclorito para purificarla.

Donde no hay agua potable es recomendable usar aguas lluvias teniendo en cuenta que los canales por donde se recolecta y el tanque donde se almacena se mantengan limpios. El tanque, además, debe mantenerse tapado.

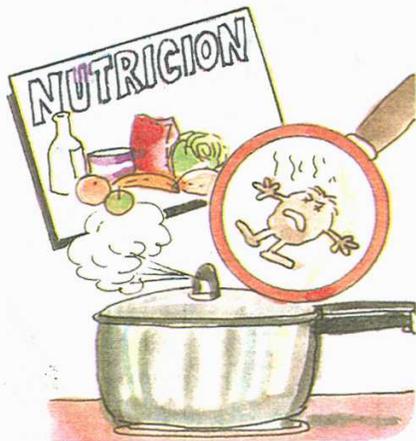
MANEJO DE AGUAS NEGRAS



Se debe evitar que los microbios que están en la orina y la materia fecal puedan llegar a las personas por caminos como el agua. Es vital la limpieza de baños y letrinas, lavarse las manos después de ir al baño y es muy grave contaminar ríos o quebradas con excrementos. Donde no hay alcantarillado debe promoverse un sistema comunitario. Entre tanto, es muy importante enterrar las excretas.

DE LA SALUD

MANEJO DE ALIMENTOS



Deben consumirse bien cocinados; los alimentos crudos pueden estar contaminados. No mezcle crudos con cocinados y consuma inmediatamente estos últimos. Si los guarda, manténgalos tapados. Recaliéntelos muy bien para protegerse de los microbios adquiridos durante el almacenamiento. Además, debe lavar muy bien los utensilios de cocina.

VACUNAS



Los niños deben recibir todas las dosis de vacunas antes de cumplir el primer año de vida:

- | | |
|-------------------------------|---------|
| • Anti-tuberculosa | 1 dosis |
| • Anti-polio | 3 dosis |
| • Difteria, Tosferina, Tétano | 3 dosis |
| • Anti-sarampión | 1 dosis |

De nada sirven las dosis incompletas. Solamente los organismos oficiales de salud deben vacunar. No deben hacerlo los organismos voluntarios.

COMO VINI AQUÍ

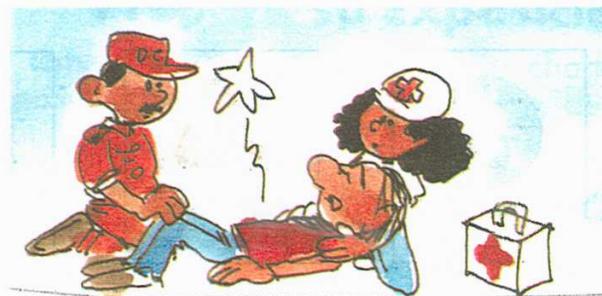
REHIDRATACION

Para el caso de las enfermedades diarreicas agudas, como por ejemplo el cólera, los enfermos deben ser rehidratados mientras llegan al puesto de salud, preparando el suero oral que distribuye gratuitamente el gobierno o el suero casero:



PRIMEROS AUXILIOS

Cuando ocurre un desastre, siempre, en cualquier lugar del mundo, los servicios de socorro pueden demorarse en llegar a ayudarle. Entre tanto, es indispensable que usted sepa suministrarle los primeros auxilios a las personas que lo acompañan, inclusive a usted mismo. La Cruz Roja y la Defensa Civil le enseñarán con gusto.



Tenga a mano un **botiquín** con por lo menos la siguiente dotación: alcohol, agua oxigenada, mercurio cromo, yodo, algodón, gasa, aplicadores, bajalenguas, vendas, curitas, esparadrapo, pinza, tijeras, cuchillas, navaja, termómetro, jabón, caja de fósforos, lista de teléfonos de emergencia, ácido acetilsalicílico, acetaminofén.