

XVII.-ANEXOS

- 1.- Mapas de Riesgo**
- 2.- Ley de Contingencias**
- 3.- Recomendaciones a la comunidad en caso de inundaciones**

13.- Estar atentos si hay inundaciones o rasgos en la zona aguas arriba del río o quebrada donde tu vives.

14.- Nunca acampe en terrenos bajos porque una avenida repentina de agua puede sorprenderlo dormido.

15.- Mantener en observación los ríos o corrientes de agua y observar cualquier cambio evidente en el agua como ser el color, espuma, transparente de troncos, ruidos etc; que son indicios posibles de una corriente o inundación.

16.- Si la inundación es inminente, evacua a tu familia en forma inmediata y luego toma medidas para salvaguardar tus bienes.

17.- Cooperar con las autoridades locales en el levantamiento de barreras protectoras, salvamento de maquinarias y equipo vital para la comunidad.

DURANTE LA INUNDACIÓN

1.- Desplazarse inmediatamente a zonas altas.

2.- Si logras ponerte a salvo, ayuda a otras personas que no lo hayan logrado.

3.- Permanecer siempre fuera de las áreas inundables, nunca trate de pasar una corriente de agua que sobrepase su rodilla, cuando se desarrolle una inundación.

4.- No intente cruzar un vado con su automóvil cuando el río está creciendo; sea prudente al atravesar un puente cuando las aguas hayan aumentado en forma considerable porque es posible que la corriente haya debilitado la estructura o las aproximaciones.

5.- Abandone vehículos atascados o áreas inundadas cuando pueda hacerlo, las aguas de inundación pueden ascender y arrastrar el vehículo con sus ocupantes.

6.- Manténgase informado como sea posible, tenga su receptor de radio permanentemente encendido para informarse acerca del desarrollo del tiempo y de las condiciones en el área que se encuentra, si está fuera del alcance de esa información radial, manténgase atentos a los indicios de aluviones como aumento en la velocidad del flujo del río, así como el nivel del mismo, los ríos desbordados buscan vías de escape para las zonas turbulentas, que pueden aparecer como fuertes chorros de agua, lodo y piedras, tapando su automóvil o empujándolo.

7.- Si usted llega a un sector o tramo carretero donde el tránsito está interrumpido por una creciente, trate de no formar cola y de ser posible dé la vuelta y alcance áreas altas y seguras.

8.- Si su vehículo se apaga al pasar un área de inundación, sálgase inmediatamente del vehículo y diríjase a una zona elevada, solicite la ayuda de vehículos de doble tracción y winche para auxiliar su automóvil.

9.- No atraviese lechos secos o causes abandonados durante situaciones de lluvia tormentosa, ya que suelen ocurrir en estos sitios crecidas, relámpagos que no permitan ponerse a salvo.

10.- Esté atento para advertir la existencia de postes eléctricos caídos o alambres rojos en la vía dentro de áreas inundadas, recuerde que es conductor de electricidad, no se acerque a dichos lugares y avise a las autoridades competentes.

DESPUES DE LA INUNDACION O TEMPORAL

- 1.- Limpia las suciedades dentro y fuera de la vivienda
- 2.- Es prudente no utilizar alimentos que hayan estado en contacto con las aguas desbordadas
- 3.- Hierva el agua durante 15 o 20 minutos antes de tomarla
- 4.- En caso de aparición de fiebre, diarrea, dolores estomacales u otros, diríjase al centro de salud más cercano
- 5.- No ponga en funcionamiento aparatos eléctricos en sectores todavía húmedos y con agua y menos aún si usted, no sabe si han

sido afectados por el agua. Los equipos eléctricos deben limpiarse y secarse.

6.- Colaborar si la inundación afectó el pozo para toma de agua subterránea

7.- Colaborar en la búsqueda y evacuación de heridos a puestos de primeros auxilios y víctimas a puestos de identificación.

8.- Colaborar con las autoridades respectivas indicando las pérdidas humanas y materiales de la zona en forma precisa y evitando ante todo los hechos exagerados.

9.- Informe a COPECO dicha situación porque la información será valiosa para implementar en diagnóstico de áreas vulnerables de desastres y el Mapa de Riesgos Naturales de Honduras .

2.- MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD

1.- Almacene agua potable y alimentos en envases que no se contaminen como recipientes plásticos.

2.- Tenga preparados medicamentos de primeros auxilios en un recipiente seguro como por ejemplo: Algodón, alcohol, curitas, acetaminofén.

3.- Mantenga vigilancia de las aguas crecidas de quebradas o ríos más cercanos.

4.- Tenga previstos lugares altos donde desplazarse, sin esperar a que llegue la ayuda de las instituciones.

5.- No camine cerca de orillas de ríos o acequias.

No intente cruzar ríos o acequias crecidas, ni lugares de derrumbes o deslizamientos.

En una inundación se presentan situaciones que ponen en peligro la salud de las personas. Es común después de la inundación, ver aguas estancadas, condiciones de hacinamiento de las personas desplazadas, interrupción de los servicios básicos como el agua

potable y los servicios sanitarios, igualmente el peligro de la contaminación de los alimentos.

Si no se controlan todos estos problemas, pueden aparecer enfermedades como las diarreas, el dengue, la malaria, la leptospirosis, entre otras.

3.- MEDIDAS BASICAS PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD

1.- POTABILICE EL AGUA

Debe hervir el agua por 5 o 7 minutos hasta alcanzar el burbujeo, o agregue 3 gotas de cloro por litro de agua que no esté turbia. En caso de que el agua esté turbia, déjela reposar y luego separe. Puede usar un gotero o algodón para echar el cloro.

2.- SERVICIOS SANITARIOS

Para disponer de las excretas es indispensable utilizar una letrina seca (tipo jabonera) básicamente. Esta letrina es del tipo convencional pero construida sobre el nivel del terreno inundado. El depósito de almacenamiento de las excretas, bien puede ser un estanón plástico o metálico. Este debe anclarse o agregársele peso para evitar que flote. Una vez que la letrina esté en funcionamiento, no debe agregarse agua al depósito. Este es únicamente para el almacenamiento de las excretas.

Si se llena el depósito, se puede sustituir cuantas veces sea necesario. El depósito lleno debe ubicarse en un sitio retirado de las viviendas o albergue, manteniéndolo tapado.

Para evitar malos olores y el crecimiento bacteriano, agregue cal al depósito lleno.

Tan pronto pase la emergencia y las aguas vuelvan a su nivel normal, proceda a enterrar los desechos en una trinchera. Usar guantes es indispensable. Después de utilizar la letrina, debe lavarse bien las manos con agua y jabón.

3.- AGUAS ESTANCADAS

Es necesario el uso de botas de hule altas y evitar la permanencia en estas aguas. No permita que los niños jueguen en estas aguas.

Cuando bajen las aguas, haga drenajes para eliminar los pozos o aguas estancadas que son criaderos de insectos y de parásitos. Utilice botas y guantes para realizar este trabajo.

4.- LIMPIEZA DE PATIOS Y ALREDEDORES

Para evitar la proliferación de moscas, zancudos y ratas, es necesario limpiar los patios y alrededores. Es importante posteriormente organizarse para recoger y eliminar sanitariamente las basuras en un radio de acción de 2km. A la redonda de la zona poblada, para asegurar la no proliferación de roedores e insectos.

Los desechos domiciliarios deben echarse en bolsas y amarrarse bien. Cuando bajen las aguas si el servicio de recolección no se ha reestablecido, haga una trinchera de 1 metro de largo por 1 metro de ancho y 1 metro y medio de profundidad.

5.- HACINAMIENTO

En caso de no poder hospedarse con un familiar y esté usted en un albergue, debe formar parte de la organización interna para la utilización de tareas de: limpieza, control de salud de las personas, manipulación y preparación de los alimentos y seguridad personal.

En caso de detectar una persona con problemas de salud, comuníquelo al administrador (a) del albergue para gestionar la atención médica.

Es muy importante que no descuide su higiene personal. Se detecta roedores o insectos en el albergue, comuníquelo para eliminarlos.

6.- ALIMENTOS

Para evitar la contaminación de los alimentos, debe seguir estas

indicaciones:

- **Si se siente enfermo, no manipule los alimentos**
- **Antes de preparar los alimentos, lávese las manos con agua y jabón**
- **Lave los alimentos, como frutas, verduras y legumbres**
- **Prepare la cantidad de alimentos que se va a consumir. No se recomienda usar sobrantes de comida por el peligro de enfermedades como las diarreas**
- **Almacene los alimentos en lugares secos, ventilados e iluminados. No los ponga en el suelo, donde quedan expuestos a insectos y roedores**