



Departamento de Salud Pública de Iowa Oficina de Servicios de Salud Ambiental

Higiene personal durante y después de una inundación

Resumen: La higiene personal básica es muy importante durante un período de emergencia, especialmente en situaciones de alto riesgo como en un área inundada. Hay maneras seguras de mantener la higiene personal en una situación de inundación para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades. El lavado de manos, el baño, el lavado de ropa, la higiene dental y el tratamiento de heridas adecuados mantendrán a todas las personas involucradas en la limpieza de las inundaciones seguras y saludables.

Lavado de manos

Para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades que pueden causar enfermedades, es importante lavarse las manos con frecuencia. Los gérmenes se propagan cuando las personas olvidan lavarse las manos o no se lavan bien las manos. Siempre lávese las manos con jabón y agua hervida o desinfectada y enfriada.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Antes de:

- preparar o comer alimentos
- tratar un corte o herida
- colocarse o quitarse las lentes de contacto

Después de:

- participar en actividades de limpieza de inundaciones
- manipular artículos contaminados por aguas de inundación o aguas residuales
- usar el baño o cambiar un pañal
- manipular alimentos crudos
- jugar con una mascota
- manipular basura
- atender a alguien que está enfermo o lesionado
- sonarse la nariz
- toser o estornudar

¿Cómo debe lavarse las manos?

La forma en que se lava las manos es tan importante como cuándo se las lava. No basta con enjuagarlas rápidamente.

- use jabón y agua corriente tibia o agua hervida, desinfectada o embotellada

- lave todas las superficies a fondo, incluyendo las muñecas, las palmas de las manos, el dorso de las manos, los dedos y debajo de las uñas
- frote las manos durante al menos 10-15 segundos y luego enjuague
- Seque con una toalla limpia y/o desechable
- use la toalla para cerrar la llave del agua
- si no se dispone de agua y jabón, se pueden utilizar desinfectantes para manos a base de alcohol; sin embargo, no matan todos los gérmenes
- los desinfectantes para manos no son eficaces si las manos están visiblemente sucias
- se puede crear una estación de lavado de manos temporal usando una jarra de agua grande que contenga agua limpia (hervida o desinfectada)

Bañarse

El baño después de una emergencia relacionada con el agua solo debe hacerse con agua limpia y segura. Si existe una "orden de hervir el agua", escuche a las autoridades locales para obtener más instrucciones. Algunas veces, el agua que no es segura para beber se puede usar para bañarse. Las personas que entran en contacto con las aguas de la inundación deben enjuagarse minuciosamente las partes expuestas del cuerpo con agua limpia y jabón.

Lavado de ropa

La ropa usada durante la limpieza se puede lavar con agua caliente y detergente. Lave toda la ropa contaminada separada de la ropa y la ropa de cama no contaminada. Se recomienda usar una lavandería para lavar grandes cantidades de ropa hasta que el sistema de aguas residuales de su casa haya sido inspeccionado y reparado profesionalmente. Es muy importante mantener limpios los paños y los trapos de cocina porque las bacterias pueden permanecer en los paños y las toallas.

Higiene dental

No use agua contaminada para cepillarse los dientes. Cepillarse los dientes después de una emergencia relacionada con el agua solo debe hacerse con agua limpia y segura. El agua embotellada es una buena fuente de agua para cepillarse los dientes.

Cuidado de heridas

Mantener las heridas limpias y cubiertas es crucial durante una emergencia. Las aguas de inundación contaminadas pueden contener materia fecal, otros organismos o residuos agrícolas, y la exposición de las heridas a esta agua puede causar infecciones. Si tiene cortaduras o llagas abiertas, manténgalas lo más limpias posible lavándolas bien con jabón y agua limpia y segura para controlar la infección. Si una herida presenta enrojecimiento, hinchazón o secreción, busque atención médica inmediata.