



# AMEBPBA

## SIEMPRE A TU LADO

### MÁS RECOMENDACIONES DE SALUD



Con el fin de brindar mayor información de prevención para los afiliados que pudieron verse afectados por los serias consecuencias del pasado temporal, la Mutual les acerca este material con recomendaciones a tomar en cuenta para la seguridad e higiene de las viviendas y el cuidado de la salud familiar.

COMUNICACIÓN 093

#### RECOMENDACIONES DE SANIDAD ANTE LOS EFECTOS DEL TEMPORAL

Al ingresar a una casa que se inundó, tome en cuenta que la vivienda está contaminada y puede representar una amenaza para la salud de su familia.

##### Seguridad e Higiene de las Viviendas

- Verifique condiciones de seguridad estructural de la vivienda antes del reingreso a la misma.
  - Haga que un profesional inspeccione y ponga en servicio su suministro de agua si sospecha que ha ocurrido un daño.
  - Utilice botas y guantes de goma y gafas de seguridad durante la limpieza del área afectada.
  - Mantenga los ambientes ventilados.
  - Realice limpieza de todas las superficies sólidas (como pisos, concreto, molduras, muebles metálicos y de madera, mostradores de cocina, instalaciones sanitarias) con lavandina ( una taza de lavandina cada 15 litros de agua).
  - Retire y deseche artículos que no pueda lavar y desinfectar (colchones, alfombras, tapices, muebles tapizados, cosméticos, juguetes de tela, almohadas, artículos esponjosos o de goma, libros, revestimientos de muros o paredes y la mayoría de productos de papel).
  - Después de completar la limpieza, lávese las manos con jabón y agua segura. Lave en agua caliente la ropa contaminada. La usada durante labores de limpieza se debe lavar por separado de la ropa no contaminada.
  - Elimine en bolsas los medicamentos afectados por aguas contaminadas, o que hayan perdido la cadena de frío por más de 2 horas.
  - Se recomienda arrojar a la basura artículos que no pueden ser desinfectados en forma apropiada ( tablas de madera para cortar alimentos, tetinas de mamaderas y chupetes), que hubieran sido afectados por las aguas.
- No acumular agua en recipientes. Se comportan como criaderos de mosquitos y son vectores de enfermedades como el dengue.
- Evitar la proliferación de roedores mediante el tratamiento adecuado de los residuos sólidos.





## Cuidado de la Salud Familiar

- Usar agua segura para beber, cocinar y para la higiene personal.
- Asegurar en niños y adultos el calendario de vacunación regular, según normas nacionales. Consultar si debe darse la vacuna contra el tétanos, gripe y hepatitis.
- Ante la aparición de primeros síntomas de enfermedades (fiebre, diarreas, cuadros respiratorios, entre otros) consultar al médico.

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES GASTROENTÉRICAS

### Agua Segura

- El agua para consumo humano (beber, cocinar, bañarse) debe ser segura, esto es limpia y no contaminada.  
¿Cómo podemos obtener agua segura si no tenemos agua de red? Potabilización por Cloro: Agregar 2 gotas de lavandina concentrada por litro de agua, tapar el recipiente y dejar reposar 30 minutos antes de usarla. Potabilización por Hervido: 1) Poner el agua al fuego hasta que suelte burbujas. 2) Dejar que hierva entre 2 y 3 minutos. 3) Dejarla enfriar sin destaparla. Si va a pasar a otro recipiente, lavarlo previamente con agua hervida.

### ¿Cómo Evitar Episodios de Diarrea?

- Utilizar agua segura.
- Poner en práctica cuidados de higiene como el lavado de manos con agua y jabón después de ir al baño, después de cambiar los pañales, antes de manipular los alimentos y, las madres antes de amamantar.
- Mantener la lactancia materna.
- Disponer la basura en recipientes bien protegidos.
- No bañar a los niños en aguas contaminadas.
- Mantener la higiene en la preparación de alimentos.
- Utilizar alimentos frescos, limpios, bien cocinados y recientemente preparados.
- Lavar frutas y verduras.
- Cocinar los alimentos: los huevos hasta que tengan consistencia dura, las carnes hasta que pierdan el color rosado, teniendo especial cuidado con la carne picada y hamburguesas.
- No usar el mismo cuchillo, tabla o mesada, donde se apoyó carne cruda para cortar otros alimentos, sin antes lavarlos con agua y detergente.
- Consumir leche, derivados lácteos, y jugos que estén pasteurizados.
- Conservar alimentos frescos y cocidos en la heladera.
- Evitar la ingesta de medicamentos e infusiones caseras sin indicación médica.
- Evitar el uso de ATB y fármacos inhibidores de la motilidad intestinal.
- Conocer los signos para identificar precozmente la diarrea, la deshidratación y otras señales de alarma: aumento de deposiciones, diarrea con sangre, incapacidad de beber o tomar el pecho en caso de lactantes, presencia de vómitos frecuentes, escasa eliminación de orina, palidez, somnolencia, convulsiones.

COMUNICACIÓN 093



**POR DUDAS O CONSULTAS UD. PUEDE LLAMAR A:**  
**SERVICIO SOCIAL AMEBPBA: 4013 - 2759 / 2719 / 2743**  
**Lunes a Viernes de 8:00 a 20:00 Hs.**