

# QUE HACER EN CASO DE DESASTRES NATURALES

(07.09.2005) - Autor CDC

Cómo protegerse a sí mismo y proteger a los demás de los riesgos de electrocución después de un desastre natural: Después

de un huracán, inundación u otro desastre natural usted necesita tener cuidado para evitar los riesgos de electrocución tanto en su casa como fuera de ella.

- Nunca toque un cable del

tendido eléctrico derribado. Llame a la compañía de energía eléctrica para informar que hay un cable del tendido eléctrico derribado.

- No toque los cables elevados del tendido eléctrico durante las labores de limpieza u otras actividades.

- No maneje en agua estancada si en el agua hay cables de energía caídos.

- Si

un cable de energía cae sobre su auto mientras usted maneja, quédese

dentro del vehículo y siga manejando para alejarse del cable. Si el

motor se para, no apague su auto girando la llave de encendido y

apagado. Alerta a otras personas para que no toquen el auto ni el

cable. Llame o pídales a alguien que llame a la compañía eléctrica de su

localidad y a los servicios de emergencia. No permita que nadie se

acerque al vehículo a menos que sea alguien del personal de emergencia.

- Si se mojaron los circuitos y los equipos eléctricos o si

éstos están en el agua o cerca de la misma, apague la corriente

eléctrica desde el tablero general de interruptores. Si no hay forma de

evitar el caminar sobre agua para llegar al tablero general de

interruptores, llame a un electricista para que desconecte la

corriente.

- Nunca utilice, apague o encienda usted mismo una

herramienta eléctrica ni un electrodoméstico si está parado en agua. No

vuelva a conectar la electricidad hasta que un electricista autorizado

haya realizado una inspección de los equipos. Asegúrese de que todos

los equipos y aparatos eléctricos estén completamente secos antes de

ponerlos a funcionar. Si tiene cualquier duda, pídale a un electricista

autorizado que revise estos aparatos.

- Si ve cables caídos o

chispas al restablecer la corriente eléctrica, o si hay olor a quemado

sin que haya un incendio visible, debe desconectar inmediatamente el

sistema eléctrico en el cortacircuitos principal.

- Debe

consultar a la compañía de energía en cuanto al uso de equipos

eléctricos, inclusive los generadores de electricidad. No conecte

generadores a los circuitos eléctricos de su hogar si no cuenta con los

dispositivos de interrupción automática adecuados. Si está en

funcionamiento un generador cuando vuelve la energía eléctrica, puede

crear un gran riesgo de incendio y puede poner en peligro a los

trabajadores que están tratando de reparar los cables del tendido

eléctrico.

Si piensa que alguien se electrocutó, siga los siguientes pasos:

- Primero

observe. No toque. La persona puede estar todavía en contacto con la

fuerza de electricidad. Si toca a la persona podrá pasarle la

corriente a usted.

- Llame o pídale a alguien que llame al 911 o al sistema de asistencia médica de urgencia.

- Si puede, apague la fuente de electricidad. Si no, retire la fuente tanto de usted como de la persona afectada con un objeto no conductor hecho de cartón, plástico o madera.

- Cuando la persona esté alejada de la fuente de electricidad, revise su pulso y respiración. Si no tiene pulso o no está respirando o si están peligrosamente anormales, empiece de inmediato la resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).

- Si la persona está muy débil o pálida o parece estar en shock, recuéstela con las piernas elevadas y la cabeza colocada ligeramente por debajo del nivel del resto de su cuerpo.

- No toque quemaduras, rompa ampollas ni quite ropa quemada. Las descargas eléctricas pueden crear quemaduras en el interior del cuerpo, así que asegúrese de que la persona sea llevada al médico.

Mantenga los alimentos y el agua en buen estado después de un desastre natural o interrupción del suministro de energía eléctrica

#### Alimentos Es

posible que durante una situación de emergencia o después de la misma, los alimentos no estén en buen estado como para consumirlos. El agua para beber, cocinar y para la higiene personal es aquella embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona.

Identifique y bote a la basura los alimentos cuyo consumo pudiera ser peligroso.

- Bote a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación.

- Bote los alimentos que tengan olor, color o textura anormales.

- Bote los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado a 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) o más, por 2 horas o más.

- Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 40°F (4.5°C) pueden cocinarse o volverse a congelar.

- Bote todos los alimentos enlatados cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados.

- Los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (botellas de refrescos), tapas de media rosca y otros tipos de tapas que se abren manualmente y los alimentos enlatados en casa se

---

deben desechar si han estado en contacto con las aguas de la inundación ya que no se pueden desinfectar.

- Si las latas han estado en contacto con el agua de una tormenta o inundación, quítele la etiqueta, lívelas y métalas en una solución de 1 taza de cloro de uso doméstico con 5 galones (19 litros) de agua. Identifique nuevamente las latas con un marcador.

- No use agua contaminada para lavar trastos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.

- Si los bebés están siendo amamantados, deben seguir siendo amamantados. Para los bebés que toman fórmulas, se les debe dar las fórmulas ya preparadas, si es posible. Si no es posible utilizar fórmulas ya preparadas, lo mejor es usar agua embotellada para preparar las fórmulas en polvo o concentradas. Si no hay disponible agua embotellada, use agua hervida. Use agua tratada para preparar las fórmulas solamente si no tiene agua embotellada o hervida.

- Si prepara las fórmulas con agua hervida, deje que el tetero se enfríe lo suficiente antes de dárselo al bebé.

- Lave los biberones (teteros) y chupos (mamilas) de los biberones con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos.

- Lávese las manos antes de preparar los teteros y antes de alimentar al bebé. Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente.

Almacene los alimentos en forma segura.

- Mantenga cerradas las puertas de la nevera y el congelador el mayor tiempo posible hasta que regrese la electricidad.

- Si no va a haber electricidad por más de 4 horas, ponga hielo en bloque o hielo seco en la nevera. Póngase guantes gruesos cuando toque el hielo.

---

Recursos adicionales:

- Línea de información al público sobre carne de res y de aves del USDA 1-888-MPHotline.

Disponible para atender preguntas e inquietudes de los consumidores sobre la seguridad de los alimentos.

- USDA Alert: Keeping Food Safe During Flooding and Power Outages

(Alerta del USDA: Cómo mantener los alimentos en buen estado durante una inundación e interrupción del servicio de energía eléctrica)

(<http://www.usda.gov/wps/portal/usdahome?contentidonly=true&contentid=2005/08/0340.xml>)

Información del USDA sobre seguridad de los alimentos relacionada con el huracán Katrina

- Lavado de las manos durante una situación de emergencia

(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)

Cuándo y cómo lavarse las manos sin agua corriente...

- Keeping Food Safe in an Emergency, U.S. Department of Agriculture

(Cómo mantener los alimentos en buen estado durante una emergencia, Departamento de Agricultura de los EE.UU.)

([http://www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/keeping\\_food\\_safe\\_during\\_an\\_emergency/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_safe_during_an_emergency/index.asp))

Hoja informativa general y preguntas frecuentes sobre la seguridad de los alimentos y del agua, y guía sobre cuándo desechar alimentos perecederos

- [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) - Consumer Advice: Disaster Assistance with Food

(Advertencia al consumidor: manejo de los alimentos en situaciones de desastre)

(<http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html>)

Contiene recursos sobre la seguridad de los alimentos en casos de incendios, huracanes, interrupción del servicio eléctrico, etc.

---

- Food Safety Office, CDC

(Oficina de Seguridad de Alimentos de los CDC)

(<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)

Información completa sobre seguridad de los alimentos

- Being Prepared, American Red Cross

(Cómo prepararse, Cruz Roja Americana)

(<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)

Sitio web completo sobre la manera de prepararse para las emergencias, incluidas las interrupciones del servicio eléctrico

Agua Es

posible que, después de una emergencia como la causada por un huracán o una inundación, el agua no esté en un estado lo suficientemente adecuado como para beberla, limpiar o bañarse con ella. Durante una catástrofe y después de la misma, el agua puede contaminarse con microorganismos (como las bacterias), aguas negras (del alcantarillado), desechos agrícolas o industriales, productos químicos u otras sustancias que pueden causar una enfermedad o hasta la muerte. Esta hoja informativa ofrece la guía siguiente para ayudarle a mantener el agua en un estado adecuado para su consumo:

- Escuche

y siga las instrucciones de las autoridades. Las autoridades locales le dirán si puede tomar el agua de la llave o si puede usarla para cocinar o bañarse. Si el agua no está en buen estado para su uso, siga las instrucciones de las autoridades locales de usar agua embotellada o de hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar o bañarse.

- Hasta

que se haya analizado el agua y determinado que su estado es adecuado para el consumo, use agua embotellada, hervida o tratada para beber, cocinar o preparar alimentos, lavar trastos, limpiar, cepillarse los dientes, lavarse las manos, hacer hielo y bañarse (sin embargo, consulte la sección de alimentos para bebés). Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente. Sin embargo, para alimentar a los bebés, es preferible usar fórmulas para bebés que se venden ya preparadas. No use fórmulas (leche) en polvo preparadas con agua tratada.

-

Si usa agua embotellada, asegúrese de que venga de una fuente segura. Si no está seguro de dónde viene el agua, debe hervirla o tratarla antes de usarla.

- Hervir el agua, cuando resulte práctico, es la manera preferida de matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren cuando el agua hierve por 1 minuto. Hervir el agua no elimina los contaminantes químicos. Si usted sospecha o se le ha informado que el agua está contaminada con sustancias químicas, busque otra fuente de agua, como el agua embotellada.

- Cuando no pueda hervir el agua, puede tratarla con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro doméstico inodoro (5.25% de hipoclorito de sodio). Si usa comprimidos de cloro o de yodo, siga las instrucciones que vienen con los comprimidos. Si usa cloro doméstico, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de cloro a cada galón (3.8 litros) de agua si el agua es clara. Si el agua es turbia, agregue 1/4 de cucharadita (~1.50 mL) de cloro doméstico a cada galón (3.8 litros) de agua. Mezcle bien la solución y déjela reposar por unos 30 minutos antes de usarla. Tratar el agua con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro doméstico líquido no matará muchos parásitos. Hervir el agua es la mejor manera de matar estos organismos.

- No confíe en métodos o dispositivos para la desinfección del agua que no hayan sido recomendados ni aprobados por las autoridades de salud locales. Solicite al departamento de salud local que le aconseje sobre los productos para el tratamiento del agua que se anuncian comercialmente.

- Utilice con cautela los tanques de almacenamiento de agua o cualquier otro tipo de envases. Por ejemplo, los tanques de los camiones de bomberos, así como las latas o frascos ya utilizados podrán estar contaminados con microbios o sustancias químicas. Los envases para el agua deben ser lavados cuidadosamente y luego enjuagados con una solución a base de cloro doméstico antes de que sean utilizados.

- Limpie las superficies cuidadosamente con agua y jabón y luego enjuáguelas.

- Desinfecte los envases de un galón o de un litro de capacidad, con una solución de base de cloro de aproximadamente una cucharadita (4.9 mL) de cloro doméstico (al 5.25%) en una taza de agua (240 mL).

- Tape el envase y agite bien la solución a base de cloro de manera que entre en contacto con todas las superficies internas del mismo. Deje reposar el envase tapado durante 30 minutos; luego enjuáguelo con agua potable.

---

Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) advierte a los trabajadores que cuando la lluvia por fin termina y las crecidas se retiran, tendrán que enfrentarse a los peligros asociados con la limpieza.

"Desafortunadamente, los peligros de una inundación no terminan cuando terminan las lluvias," dijo la ex-Directora de NIOSH, la Dra. Linda Rosenstock. "Tenemos que trabajar juntos para prevenir las enfermedades y las heridas que pueden acompañar los esfuerzos de limpieza," enfatizó.

Los trabajadores y los voluntarios que trabajan en la limpieza después de una inundación tienen que estar conscientes de los peligros y de las precauciones de seguridad apropiadas. Como el nivel de experiencia entre estos trabajadores vara, los equipos de limpieza tienen que trabajar juntos y cuidarse uno al otro para garantizar la seguridad. NIOSH pide urgentemente su ayuda con la disseminación de las advertencias siguientes a todos los que trabajan en las labores de limpieza después de una inundación. Los peligros son descritos con más detalle en las páginas siguientes: los peligros eléctricos, el monóxido de carbono, los peligros musculoesqueléticos, los factores estresantes termales, el equipo pesado, la inestabilidad estructural, las materias peligrosas, el incendio, el peligro de ahogarse, los espacios confinados, los peligros de cables de alta tensión, los peligros agrícolas, el estrés, y la fatiga.

#### LOS PELIGROS ELECTRICOS:

##### NIOSH

ha investigado varias muertes asociadas con el trabajo que fueron causadas por electrocución. Estas muertes ocurrieron después de desastres naturales. Para evitar más electrocuciones, NIOSH recomienda que los que trabajan en las labores de limpieza tomen los pasos siguientes:

Si hay agua cerca de circuitos eléctricos y equipo eléctrico, apague la energía del cortocircuito eléctrico o el fusible principal en el tablero de control. No prenda la corriente hasta que todo el equipo eléctrico haya sido revisado por un electricista autorizado. Nunca se debe entrar en un área inundada ni tocar equipo eléctrico si el suelo est mojado, a menos que usted está seguro que la corriente está apagada. Nunca se debe tocar un cable de alta tensión.

##### Cuando

se usa generadores de gas o de diesel para proveer energía a un edificio, apague el cortocircuito o el fusible principal en el tablero de control antes de poner en marcha el generador. Así se puede evitar que se activen los cables de alta tensión por energía de retroalimentación, y los que trabajan con cables de alta tensión serán protegidos contra la electrocución.

##### Si

hay que despejar un área o hacer otro trabajo cerca de un cable de alta tensión derrumbado, póngase en contacto con la empresa de servicios públicos, para determinar las formas de interrumpir la corriente eléctrica y aislar un cable o conectarlo a la tierra. Para evitar el contacto con cables elevados, se necesita usar extrema precaución al mover una escalera y otro equipo. Si usted trabaja en o cerca de los

---

cables de alta tensión vea las otras recomendaciones en este documento.

#### EL MONÓXIDO DE CARBONO:

La limpieza después de una inundación puede incluir el uso de bombas, generadores, y lavadoras de alta presión que funcionan con diesel o gas. Todo este equipo desprende monóxido de carbono, un gas que no tiene olor ni color, pero es mortal. Entonces hay que operar todo el equipo que funciona con gas o diesel AFUERA, y nunca llevarlo dentro de un edificio. Es casi imposible evaluar si la ventilación es adecuada. NIOSH ha investigado varias muertes de envenenamiento por monóxido de carbono. Las muertes fueron causadas por el uso, dentro de un edificio o en espacios confinados, de motores que funcionan con gas.

#### PELIGROS MUSCULOESQUELÉTICOS:

Los trabajadores que hacen la limpieza corren el riesgo de desarrollar lesiones musculoesqueléticas en las manos, la espalda, las rodillas, y los hombros. Hay que prestar especial atención para evitar lesiones en la espalda. Estas lesiones están asociadas con levantar cosas a mano y manejar escombros y material de construcción. Para evitar lesiones, se necesitan dos o más personas para mover objetos voluminosos. También, una persona sola no debe levantar material que pesa más de 50 libras, y hay que usar equipo semiautomático para el levantamiento.

#### FACTORES TERMALES ESTRESANTES:

##### Calor

Los trabajadores de limpieza corren un riesgo serio de desarrollar el estrés de calor. La exposición excesiva a los ambientes muy calurosos puede causar una variedad de problemas asociados con el calor, como agotamiento por el calor, calambres por el calor, y desmayo. Para reducir la posibilidad del estrés de calor, hay que tomar un vaso de agua cada 15-20 minutos y vestir ropa amplia de colores claros. También, hay que incorporar ciclos de trabajo-descanso, trabajar durante las horas frescas del día (cuando sea posible), o distribuir bien el trabajo. Cuando no hay aire acondicionado, hay que abrir las ventanas y usar ventiladores.



---

Frío

El cuerpo pierde calor más rápido que lo que puede reemplazarlo si la persona se para o trabaja en agua que está a menos de 75° F (24° C), lo que causa hipotermia. Para reducir el riesgo de hipotermia, póngase botas de caucho, asegúrese que la ropa y las botas tengan aislante adecuado, evite trabajar solo, tome descansos frecuentes fuera del agua, y póngase ropa seca cuando sea posible.

#### EQUIPO PESADO:

Solamente los que tienen la formación apropiada deben operar maquinaria pesada como niveladoras, excavadoras, y tractores. Si usted opera este tipo de maquinaria, apéguela antes de desmontar y asegúrela para que no pueda moverse.

#### INESTABILIDAD ESTRUCTURAL:

Las aguas de inundación pueden dañar o cambiar el lugar de caminos naturales, aceras, estacionamientos, edificios, y campos abiertos. Nunca se puede asumir que las estructuras que fueron dañadas por el agua están estables. Los edificios que quedaron sumergidos o que han resistido las corrientes de agua durante una inundación pueden haber sufrido daño estructural y pueden ser peligrosos. No trabaje en o alrededor de un edificio que fue dañado por la inundación hasta que sea examinado y certificado como seguro por un arquitecto o ingeniero profesional registrado. Asuma que todas las escaleras, pisos, y los techos son inseguros hasta que sean revisados. Si observa movimientos estructurales o escucha ruidos inusuales que pudieran indicar la posibilidad de un colapso, salga inmediatamente.

#### MATERIAS PELIGROSAS:

Las aguas de inundación pueden sacar tanques, bidones, tubos, y equipo que puede contener materias peligrosas como pesticidas o propano. No trate de mover contenedores no identificados antes de ponerse en contacto con el cuerpo de bomberos o un equipo que maneja materias peligrosas. Si usted trabaja en áreas que pueden estar contaminadas, use ropa protectora y respiradores apropiados para evitar contacto con la piel o

---

inhalaci3n de vapores. P3ngase en contacto con NIOSH par mas informaci3n sobre el equipo de seguridad apropiado. Lave la piel frecuentemente y a fondo las partes de la piel que pueden haber estado expuestas a los pesticidas y otros productos qu3micos peligrosos.

## INCENDIO:

Por varias razones, un incendio puede representar una grave amenaza en una zona ya da±ada por una inundaci3n: los sistemas de protecci3n contra los incendios pueden estar da±ados, puede complicar la respuesta del cuerpo de bomberos, y pueden quedar interrumpidos los sistemas de suministro de agua. Por ello los trabajadores y los empleados deben tomar medidas adicionales de precauci3n. En cada 3rea de trabajo de limpieza, se deben proveer por lo menos dos extinguidores, cada uno con una clasificaci3n UL (Underwriter Laboratories) de por lo menos 10A.

## RIESGO DE AHOGARSE:

Cuando usted entra en corrientes de agua, corre el riesgo de ahogarse, sin importar su capacidad para nadar. Como quienes est3n dentro de un veh3culo corren el riesgo m3s grande de ahogarse, es importante cumplir con todas las advertencias de peligro que est3n en las carreteras y evitar manejar los veh3culos o el equipo pesado en agua de la cual no se sabe la profundidad. NIOSH recomienda que se evite trabajar solo, y que lleve un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera cuando trabaje en o cerca de aguas de una inundaci3n.

## MEDIDAS DE PREVENCI3N

### Primeros auxilios

Los primeros auxilios, a3n para peque±as cortadas y quemaduras, son extremadamente importantes cuando existe exposici3n a aguas que puedan estar contaminadas con desechos de animales o personas, o desechos t3xicos. Todos las heridas y cortadas abiertas deben ser limpiadas inmediatamente con jab3n y agua limpia. La mayor3a de las cortadas, aparte de los rasgu±os peque±os, necesitar3n tratamiento para prevenir el t3tanos. Si usted se lastima, p3ngase en contacto con un m3dico para averiguar el tratamiento necesario.

## Equipo protector

Para la mayor parte del trabajo en áreas inundadas, necesitará el equipo protector personal siguiente: cascos, gafas o lentes, guantes gruesos para trabajar, y botas impermeables con puntera y plantillas de acero. Para información sobre cual equipo se necesita para la protección, póngase en contacto con NIOSH o con su oficina local de OSHA.

El ruido excesivo de equipo como sierras, excavadoras, tractores, máquinas para destruir el pavimento, calefactores, secadoras, puede causar zumbido y daño al oído. Si usted trabaja en un ambiente ruidoso y hay que gritar para otros le oigan, póngase tapones para las orejas o lleve otros aparatos protectores.

## EL TRABAJO EN LOS ESPACIOS CERRADOS

Si usted tiene que trabajar en una caldera, un gasoducto, un hoyo, una estación de bombear, un tanque sónico, un lugar de tratamiento de aguas residuales, un tanque de almacenaje, un sótano, un pozo, o cualquier recinto parecido, debe estar consciente de los peligros asociados con el trabajo en los espacios confinados. Un espacio confinado tiene una o más de las características siguientes (1) aberturas limitadas para salir y entrar; (2) ventilación natural desfavorable; o (3) no está diseñado para la ocupación continua de un trabajador.

Pueden existir gases tóxicos, falta de oxígeno, o condiciones explosivas en el área confinada. Esto puede causar un ambiente mortal. Como muchos gases y vapores tóxicos no pueden ser vistos ni tienen olor, no se puede confiar en los sentidos para averiguar si es seguro entrar en un sitio. Usted nunca debe entrar en un espacio confinado hasta que no tenga la capacitación apropiada, ni siquiera para rescatar a otro trabajador. Si tiene que entrar en un espacio confinado y no tiene la capacitación ni el equipo apropiado, llame al cuerpo de bomberos para que le ayuden.

## EL TRABAJO CERCA DE CABLES DE ALTA TENSIÓN

Varios trabajadores se han muerto por electrocución después de desastres naturales. Los trabajadores y los dueños deben tomar precaución extrema mientras intentan restaurar energía o despejar las áreas cercanas a los cables de alta tensión derrumbados. Por ejemplo, un trabajador murió después del Huracán Hugo. Quitaba árboles de un cable de alta tensión desactivado que había sido derrumbado por la tormenta. Mientras revisaba el trabajo, pisó el cable y fue electrocutado por energía de un generador portátil de refuerzo en una gasolinera cercana. Esta energía de "retroalimentación" ocurre cuando un cable desactivado se activa por una fuente secundaria de energía.

EI

---

años siguiente, murió otro trabajador cuando despejaba ramas de un cable de alta tensión después de una tormenta tropical. Fue electrocutado después de caer de un árbol sobre un cable que él pensaba que estaba desactivado. Aunque los trabajadores habían abierto un interruptor fundido en un transformador, el cable permaneció activado por otro transformador.

Si usted trabaja en o cerca de los cables de alta tensión, los pasos siguientes le pueden salvar la vida:

Usted

debe considerar todos los cables como activados hasta que usted mismo no los haya desactivado y les haya hecho la prueba con un aparato de ensayo apropiado. No utilice el método conocido como "fuzzing" (uso de un artefacto metálico) para averiguar si un cable ha sido desactivado.

Sin

embargo, averiguar que un cable no está activado no es suficiente para asegurar su seguridad. También hay que conectar a tierra los cables en los lados de carga y de suministro del área de trabajo. La conexión a la tierra es necesaria para protegerse contra los peligros de la energía eléctrica de realimentación por una fuente secundaria, como un generador portátil.

Cuando se restaura la

energía en las bodegas subterráneas, es necesario tomar precauciones adicionales para evitar los peligros de una explosión. Cuando las bodegas que contienen conexiones eléctricas son vaciadas o bombeadas y activadas, se pueden formar gases explosivos.

## PELIGROS AGRÍCOLAS

Si usted participa en los esfuerzos de limpieza en o cerca de una finca, existen los siguientes peligros adicionales:

Los espacios confinados en las fincas:

Los

materiales agrícolas que se fermentan o que se llenan de moho en los espacios confinados pueden producir grandes cantidades de gases tóxicos que pueden dañar los pulmones o la muerte si se respiran. Prenda los ventiladores o calefactores por lo menos 30 minutos antes de entrar, y déjelos prendidos durante el trabajo. Y nunca debe entrar en estas áreas cuando está solo, y siempre se debe usar un tirante de seguridad para todo el cuerpo.

Peligros respiratorios:

El

heno, los granos, el ensilaje, y el abono orgánico mojados, así como otros materiales orgánicos o agrícolas generan a menudo grandes cantidades de bacteria y moho durante el verano caluroso. Respirar

---

estos organismos y el polvo orgánico que se produce puede causar enfermedades de los pulmones.

Use controles apropiados de ingeniería, incluyendo la ventilación del aire fresco. Cuando no se puede evitar la exposición al polvo orgánico, use un respirador purificador de aire con un filtro de alta eficiencia para partículas (HEPA), para disminuir el riesgo.

El heno almacenado:

El heno mojado genera muy rápidamente el moho. El proceso biológico de la formación de la bacteria y el moho puede causar que el heno experimente la combustión espontánea. Averigüe si existe alguno de los siguientes peligros en el heno: los olores, las áreas calurosas y mojadas, y los vapores crecientes. Si usted encuentra uno de estos peligros, quite el heno mojado del edificio.

**EL ESTRÉS, LAS HORAS LARGAS, Y LA FATIGA PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE LESIONES Y ENFERMEDADES:** Las

horas continuas de trabajo, junto con el agotamiento físico y emocional, el trauma causado por la pérdida de una casa dañada, y la pérdida temporal del trabajo pueden causar una situación muy estresante para los que hacen trabajos de limpieza después de una inundación. Los trabajadores que están expuestos a estas condiciones estresantes corren un riesgo más alto de crisis emocional y lesiones, y están más vulnerables a las enfermedades causadas por el estrés.

El apoyo emocional de la familia, los vecinos, y los profesionales de la salud mental pueden ayudar en la prevención de más serios problemas relacionados con el estrés durante los meses que siguen.

Los que trabajan en todas las fases de limpieza después de una inundación pueden reducir el riesgo de lesión y de enfermedad si toman los pasos siguientes:

- Establezca las prioridades para los trabajos de limpieza; espaciar los trabajos durante varios días (o semanas). Evite el agotamiento físico.

- Vuelva a las horas normales de dormir lo más pronto posible. Descanse suficiente y tome pausas frecuentes antes que se acumule el agotamiento.

- Aproveche los programas y servicios de ayuda para los desastres naturales en su comunidad.

---

- Sea

consciente del estrés o agotamiento emocional. Cuando la familia y los vecinos no están disponibles para el apoyo, consulte a los profesionales en los centros de salud y salud mental en su comunidad.

Cuando

regrese a su casa después de un huracán o inundación, tenga en cuenta que el agua de la inundación puede contener aguas residuales. Protégase usted y proteja a su familia al tomar las siguientes medidas:

Dentro de la casa

- Mantenga a los niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.

- Utilice botas y guantes de goma y gafas de seguridad durante la limpieza del área afectada.

- Retire

y deseche artículos que no pueda lavar y desinfectar (como colchones, alfombras, almohadillado de alfombras, tapices, muebles tapizados, cosméticos, animales rellenos, juguetes de bebés, almohadas, artículos esponjosos o de goma, libros, revestimientos de muros y paredes y la mayoría de productos de papel).

- Retire y deseche

paredes de cartón yeso y materiales de aislamiento que se hayan contaminado con aguas residuales y de inundaciones.

- Realice

una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (como pisos, concreto, molduras, muebles metálicos y de madera, mostradores de cocina, aparatos eléctricos, fregaderos y otras instalaciones de plomería) con agua caliente y detergente de lavandería o de lavar platos.

- Ayude al proceso de secado empleando ventiladores, unidades de aire acondicionado y deshumificadores.

- Después

de completar la limpieza, lávese las manos con agua y jabón. Utilice agua que haya dejado hervir por 1 minuto (permítale que el agua se enfríe antes de lavarse las manos).

- O también puede

utilizar el agua que haya sido desinfectada para su uso en la higiene personal (una solución de 1/8 de cucharadita de cloro de uso casero por 1 galón de agua). Permítale que se asiente durante 30 minutos. Si el agua tiene un color oscuro, utilice una solución de 1/4 de cucharadita de cloro de uso casero por 1 galón de agua.

---

- Lave en agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza. Esta ropa se debe lavar por separado de la ropa y lencería no contaminadas.

- Lave en agua caliente y detergente la ropa contaminada con aguas residuales o de la inundación. Se recomienda usar un establecimiento público de lavadoras automáticas para lavar cantidades grandes de ropa y lencería hasta que se haya inspeccionado y puesto en servicio su sistema de lavado y manejo de desperdicios.

- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma.

-

#### Fuera de la casa

- Mantenga a los niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.

Utilice botas y guantes de goma y gafas de seguridad durante la limpieza del área afectada.

Haga que un profesional inspeccione y ponga en servicio su suministro de agua y su sistema de manejo de desperdicios si sospecha que ha ocurrido un daño.

Lave en agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza. Esta ropa se debe lavar por separado de la ropa y lencería no contaminadas.

- Después de completar la limpieza, lívese las manos con agua y jabón. Utilice agua que se haya dejado hervir por 1 minuto (permita que el agua se enfríe antes de lavarse las manos).

O también puede utilizar el agua que haya sido desinfectada para su uso en la higiene personal (una solución de 1/8 cucharadita de cloro de uso casero por 1 galón de agua). Permita que se asiente durante 30 minutos. Si el agua tiene un color oscuro, utilice una solución de 1/4 de cucharadita de cloro de uso casero por 1 galón de agua.

---

- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma.