

Higiene personal durante y después de una inundación

Descripción general

Mantener la higiene personal es importante para prevenir la propagación de gérmenes o enfermedades durante un período de emergencia, especialmente en escenarios de alto riesgo como un área inundada. El lavado de manos, el baño, el lavado de la ropa, la higiene dental y el cuidado de las heridas son medidas que mantendrán sanas y salvas a todas las personas que colaboren en la limpieza tras las inundaciones.

Lavado de manos

Para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes, es importante lavarse las manos con frecuencia. Los gérmenes se propagan cuando las personas olvidan lavarse las manos o no se lavan correctamente. Lávese siempre las manos con jabón y agua hervida y enfriada o desinfectada.

¿Cuándo debería lavarse las manos?

Antes de:

- Preparar o comer comida.
- Curar un corte o una herida.
- Ponerse o quitarse lentes de contacto.

Después de:

- Participar en actividades de limpieza de inundaciones.
- Manipular elementos contaminados por el agua de una inundación o por aguas residuales.
- Usar el baño o cambiar un pañal.
- Manipular alimentos crudos.
- Jugar con una mascota.
- Sacar la basura.
- Atender a alguien que está enfermo o herido.
- Sonarse la nariz, toser o estornudar.

¿Cómo debería lavarse las manos?

Cómo se lava las manos es tan importante como cuándo se las lava. No basta con enjuagarlas rápidamente.

- Utilice jabón y agua corriente tibia o agua hervida y enfriada, desinfectada o embotellada.
- Lave bien toda la zona, incluso las muñecas, las palmas, el dorso de las manos, los dedos y debajo de las uñas.
- Frote las manos durante unos 10-15 segundos y luego enjuáguelas.

- Seque con una toalla limpia y use la toalla para cerrar el grifo del agua.
- Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar desinfectantes para manos a base de alcohol; sin embargo, estos no eliminan todos los gérmenes. Los desinfectantes para manos no sirven si las manos están visiblemente sucias.
- Se puede crear un lavamanos provisional con una jarra grande llena de agua limpia (hervida y enfriada o desinfectada).

Baño

El baño después de una emergencia relacionada con el agua solo debe hacerse con agua limpia y segura. Si hay una “orden de hervir el agua”, escuche a las autoridades locales para obtener más instrucciones. A veces, el agua no es apta para el consumo, pero puede usarse para bañarse. Las personas que entren en contacto con el agua de una inundación deben enjuagar bien las partes del cuerpo afectadas 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 por separado de la ropa no contaminada y la ropa de cama. Se recomienda recurrir a una lavandería para lavar grandes cantidades de ropa hasta que el sistema de aguas residuales de su hogar haya sido inspeccionado y reparado por un profesional. Las bacterias pueden quedar en los paños y trapos de cocina, por lo que es muy importante mantenerlos limpios.

Higiene dental

No utilice agua contaminada para cepillarse los dientes. El cepillado de dientes después de una emergencia relacionada con el agua solo debe hacerse con agua limpia y segura. Se recomienda usar agua embotellada para cepillarse los dientes.

Cuidado de heridas

Mantener las heridas limpias y cubiertas es fundamental durante una emergencia. Las aguas de inundación contaminadas pueden contener orina o heces y otros organismos o escorrentía agrícola, por lo que la exposición de las heridas a estas aguas puede causar infecciones. Si tiene cortes abiertos o llagas, manténgalos lo más limpios posible lavándose bien con jabón y agua limpia y segura para evitar infecciones. Si una herida presenta enrojecimiento, hinchazón o supuración, solicite atención médica inmediata.

Recursos

EPA: [Desinfección de emergencia del agua potable](#)

EPA: [Casas inundadas: primeros auxilios para una casa inundada \(vídeo\)](#)

EPA: [Protección de la salud de los niños durante y después de los desastres naturales: La salud de los niños después de las inundaciones](#)