



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Los desastres naturales



### ¿Sabía usted?

Los desastres naturales como las inundaciones, los huracanes y los incendios forestales crean un peligro inmediato y también pueden tener efectos a largo plazo que incluyen exposiciones a sustancias químicas tóxicas en nuestras calles, jardines y hogares. Los estragos producidos por los desastres a veces limitan nuestro acceso a recursos básicos como la comida saludable, el agua segura, los medicamentos y la electricidad o el gas natural, dejando a nuestras familias en circunstancias peligrosas.

### Haga esto

#### Durante un desastre:

- ✓ Tenga un **plan de evacuación** en caso de emergencia y una "bolsa de viaje" con lo necesario para mantener a su familia a salvo.
- ✓ Visite [ready.gov](http://ready.gov) para obtener información útil antes, durante y después de diferentes tipos de desastres (inundaciones, incendios forestales, tormentas y muchos otros).
- ✓ **Monitoree la calidad del aire local:**
  - ✓ Permanezca dentro si la calidad del aire exterior es mala;
  - ✓ Cuando salga al aire libre en días de mala calidad aérea, **use una mascarilla adecuada**. Las mascarillas N95 certificadas por NIOSH son la mejor opción.
- ✓ Instale detectores de monóxido de carbono y humo en su casa y manténgalos funcionando.

#### Si usted participa en actividades de limpieza después de un desastre:

- ✓ Use el **equipo de protección personal** adecuado (PPE en inglés);
- ✓ **Quítese el equipo/ropa de protección** en el lugar de la limpieza o antes de entrar a su casa y lávelo por separado;
- ✓ **Deje sus zapatos** en el lugar del trabajo de limpieza o fuera de su casa;
- ✓ **Dúchese** inmediatamente.

### No haga esto

- ✗ **No use ningún aparato de gas natural** o gasóleo (combustible diésel) como los generadores o las parrillas de gas en espacios interiores. **Use los generadores en forma segura** para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- No regrese a su casa después de un desastre hasta que pueda hacerlo sin peligro:**
  - La **limpieza** más importante deberá ser completada;
  - Los **cables de luz** deberán estar asegurados;
  - **Debe haber acceso seguro al agua limpia**, servicios de saneamiento y atención médica de emergencia.
- ✗ **Los niños, adolescentes y personas embarazadas** no pueden ayudar con la limpieza post-desastre porque son especialmente vulnerables si están expuestos a sustancias peligrosas.
- ✗ **No permita** que los niños jueguen en las aguas de inundación, que también pueden llevar escombros, residuos, sustancias químicas tóxicas y bacterias.
- ✗ **No permita** que los niños permanezcan en ningún hogar contaminado con moho o en alto riesgo de llegar a contaminarse por moho después de una inundación.



Para más información, escanee el código o visite:  
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>