

## Salud e higiene en centros de evacuación

Los centros de evacuación brindan un refugio provisorio a las personas que han sido desplazadas de sus viviendas luego de un desastre. Estas instalaciones varían según el lugar y el daño sufrido en el área. Las oficinas, estadios deportivos, iglesias, viviendas particulares, casas de familia y centros comunitarios pueden servir como refugios de emergencia. Los evacuados deben compartir los espacios de vivienda, baños y cocina con otras personas. También pueden estar expuestos a condiciones de hacinamiento, lo que los hace vulnerables a epidemias de enfermedades contagiosas.

Como evacuado, usted puede ayudar a prevenir la proliferación de infecciones adoptando medidas especiales.

### **Paso uno: Higienizarse las manos**

Utilice jabón y agua caliente para lavarse las manos. Esto es muy importante para aquellos que están en contacto con los alimentos. Frótese durante 15 segundos como mínimo y no olvide limpiarse las uñas y muñecas. Solo si no hay agua ni jabón, podrán utilizarse limpiadores a base de alcohol como alternativa.

¿Cuándo debería lavarse las manos?

- ◆ Antes de comer
- ◆ Luego de ir al baño
- ◆ Luego de cambiar un pañal o asistir a un niño en el baño
- ◆ Luego de tocar alimentos crudos (carne, pollo o pescado)
- ◆ Luego de cuidar a un enfermo
- ◆ Luego de soplarse la nariz, estornudar o toser
- ◆ Luego de tocar basura
- ◆ Luego de estar en contacto con un animal o desecho de animal

### **Paso dos: Mantener buenos hábitos de higiene personal**

- ◆ No comparta con nadie elementos de uso personal como cepillos de dientes, peines, máquinas de afeitar, cepillos para el cabello o toallas
- ◆ No comparta bebidas ni utensilios para comer
- ◆ Utilice pañuelos desechables para cubrirse la boca al toser o soplarse la nariz

## **Paso tres: Mantenga limpio el espacio donde vive**

- ◆ Limpie las superficies de alto riesgo. Entre los ejemplos se encuentran las áreas de preparación de alimentos, mesas para cambiar pañales y superficies cubiertas con fluido corporal (secreciones, heces y vómitos). Para limpiar, utilice 1 cucharada de blanqueador de uso doméstico en 1 cuarto de galón de agua limpia. Cualquier producto de limpieza cuya etiqueta indique que es un desinfectante también servirá.
  - ◆ Limpie todas las superficies en el espacio que habite con un detergente de uso doméstico como mínimo una vez por semana
  - ◆ Limpie y lave los colchones, bordes de cama y almohadas entre la salida y llegada de nuevos evacuados
- ◆ Limpie los derrames inmediatamente
  - ◆ Limpie cocinas y baños con un desinfectante varias veces al día, todos los días
  - ◆ Provea toallas de papel y jabón en las cocinas y baños en todo momento
  - ◆ Use bolsas de plástico que pueden atarse y cerrarse en los cestos de residuos. Guarde la basura lejos de los lugares habitados y sáquela antes de que desborde
  - ◆ Separe los residuos médicos (jeringas y agujas) de los residuos domésticos para su recolección. En caso de no encontrarse disponible un receptáculo para materiales biológicos, puede utilizar una botella de detergente de lavandería siempre que esté etiquetada adecuadamente.

Escrito por Lisa Norman, 29 de septiembre de 2005

Material adaptado de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Preparación de Emergencia y Respuesta. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Producido por *AgriLife Communications and Marketing*, El Sistema Texas A&M  
Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension Service* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, Sistema Texas A&M.