

Después de un desastre: Consejos de seguridad en la etapa de recuperación

Cuando ocurre un desastre natural, usted debe cuidarse y cuidar a su familia en primer lugar. Deben tratarse graves problemas antes de comience la recuperación. Las enfermedades o lesiones pueden ser consecuencia de agua contaminada, rutas llenas de escombros, peligros de electricidad e incendio y vida salvaje desplazada.

Para evitar problemas de salud, siga estos consejos.

- ◆ **Siga los anuncios públicos.** Las autoridades locales brindarán información valiosa acerca de cortes de rutas y la seguridad del agua corriente para cocinar y asearse. Si el agua no es segura, les indicarán que utilice agua embotellada o que hierva y desinfecte el agua corriente.
- ◆ **Evite manejar o caminar en áreas inundadas.** Siga todas las advertencias sobre rutas inundadas. Jamás cruce una barricada policial. En las áreas inundadas, los desastres pueden haber debilitado rutas y puentes, que pueden colapsar por el peso del vehículo. Si usted debe trabajar en un lugar inundado o cerca de éste, lleve salvavidas.
- ◆ **Use ropas de protección, zapatos resistentes y guantes.** Para trabajar, use un casco, gafas, guantes industriales y botas herméticas con puntas de acero y plantillas (no sólo varillas de acero). La ropa de protección resulta de especial importancia cuando se utilizan motosierras y otros equipos de gran envergadura para remover escombros.
- ◆ **Evite las estructuras y construcciones inestables.** Tenga cuidado cuando esté cerca de construcciones y árboles dañados. Abandone el lugar inmediatamente si escucha ruidos que indiquen desplazamientos o ruidos inusuales que señalen que la estructura puede caer.
- ◆ **Tenga cuidado ante peligros de electricidad e incendio.** Jamás toque una construcción, vehículos u otra estructura sobre la cual se haya caído un cable de electricidad. Evite el contacto con cables de electricidad de alta tensión durante la limpieza y otras actividades. No encienda velas cerca de elementos inflamables ni deje velas encendidas sin supervisión. De ser posible, utilice linternas u otras luces que funcionan con pilas en lugar de velas. Contacte a

- un electricista profesional o compañía de electricidad para informar la caída de un cable de electricidad o un corte de energía.
- ◆ **Tenga cuidado con las fugas de gas.** Evite usar llamas o dispositivos chispeantes hasta asegurarse de que no existen fugas de gas natural en el área. Las fugas de gas natural son la causa principal de incendios luego de un desastre. Es por ello que nunca debe encender nuevamente el gas usted mismo. Contáctese con su compañía local de servicios para que un profesional experimentado reestablezca el servicio de gas.
 - ◆ **Evite la intoxicación por monóxido de carbono.** El monóxido de carbono es un gas inoloro e inodoro producido por diferentes tipos de equipos. Es tóxico respirarlo. No utilice un generador portátil, parrilla a carbón, cocina de campamento y/o otros dispositivos de quemado de combustible y carbón en un lugar cerrado o parcialmente cerrado aunque tenga ventilación. Abrir las puertas y ventanas o utilizar ventiladores no evitará que el monóxido de carbono se esparza por la vivienda. Si comienza a sentirse mareado, mal o débil mientras utiliza un generador u otro dispositivo de quemado de combustible/carbón, tome aire fresco de inmediato. Busque ayuda médica rápidamente.
 - ◆ **Almacene y transporte combustible de manera segura.** Siempre transporte combustible en un recipiente seguro aprobado. Los recipientes aprobados son de color rojo y tienen una etiqueta de advertencia sobre los peligros del combustible. No utilice un recipiente de vidrio o un recipiente metálico usado que haya contenido otros productos del petróleo. El combustible es altamente inflamable y extremadamente peligroso por lo que deberá tomar las precauciones necesarias cuando lo maneje. Llene los recipientes aprobados sólo hasta el 95% de su capacidad para permitir la expansión del calor. Antes de cargar un recipiente lleno de combustible en un vehículo asegúrese de que está bien tapado. Asegure el recipiente para que no se vuelque al ser transportado.
 - ◆ **Utilice motosierras de modo seguro.** Utilice vestimenta de protección, incluido un sistema de casco (que conste de protección para la cabeza, cara y oídos). También necesitará guantes de algodón o cuero, perneras para protección de motosierra y botas con puntas de acero. Para reducir el riesgo de sufrir lesiones, consulte el manual del fabricante sobre los peligros del contragolpe de la sierra eléctrica. Recuerde siempre sostener la sierra eléctrica firmemente con ambas manos y no se estire ni corte por encima de la altura del hombro. Siga las instrucciones de afinación y mantenimiento de sierras eléctricas y sólo llene aquellas que funcionen a gas cuando el motor se haya enfriado. Si la sierra se queda sin gas, deje enfriar durante 30 minutos antes de recargarla.
 - ◆ **Tenga cuidado con los animales silvestres o extraviados.** Por lo general, los animales silvestres encuentran refugio en las construcciones dañadas durante una tormenta porque ofrecen fácil acceso. Tenga cuidado con los alrededores; evite animales silvestres o extraviados. Llame a las autoridades locales, que cuentan con un mejor equipo para manejar animales vivos y pueden disponer de los animales muertos en cumplimiento de las directrices locales.
 - ◆ **Tenga cuidado con las serpientes.** Utilice botas a prueba de serpientes que tengan como mínimo 10 pulgadas de alto o utilice protectores para piernas contra serpientes en áreas que contengan desechos industriales. Es aquí donde, por lo general, se encuentran las serpientes. Utilice un palo con punta para avisar que se acerca cuando sea posible. Si lo muerde una serpiente venenosa, no trate la mordida usted mismo. Diríjase al hospital o centro de atención más cercano de inmediato. Es conveniente observar el aspecto de la serpiente para identificarla y poder determinar el tratamiento.
 - ◆ **Mida su ritmo y consiga apoyo.** Esté atento ante signos de agotamiento o esfuerzo físico y emocional. Aprenda a reconocer y tratar el estrés. Establezca prioridades para realizar las tareas de limpieza y el ritmo de trabajo. Trate de no trabajar solo. Pídale ayuda a los miembros de su familia, amigos o profesionales.

- ♦ **Evite lesiones óseomusculares.** Trabaje con dos o más personas para trasladar objetos pesados. Evite levantar cualquier material que pese más de 50 libras (por persona). Cuando levante escombros pesados, doble las rodillas y levante con las piernas, no la espalda.
- ♦ **Evite los mosquitos.** Evite las picaduras de mosquitos utilizando pantalones largos, medias y camisas de manga larga. Utilice repelentes contra insectos que contengan DEET o Picaridin.
- ♦ **Utilice protector solar.** Cuando trabaje fuera por períodos de tiempo prolongados, utilice protector solar con un mínimo de SPF 30 para evitar quemarse.
- ♦ **Trate las heridas.** Si tiene un rasguño, corte o quemadura ocasionada por escombros resultantes de una inundación, límpielo con agua limpia y jabón. Aplique un ungüento antibiótico. Busque atención médica inmediatamente si la herida se hincha o drena y si no ha recibido una dosis de tétano en los últimos años.

Referencias

- <http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp>*
<http://msucare.com/newsletters/safety/05/9extra.html>
http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_565_,00.html
http://www.agctr.lsu.edu/en/family_home/hazards_and_threats/recovery_assistance

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.