

Salud e higiene en centros de evacuación

*Josefa Peña, Especialista de Extensión–Salud
El Sistema Universitario Texas A&M*

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 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: Lávese las manos

Lávese las manos a menudo con jabón y agua tibia. Frótese las manos durante 20 segundos como mínimo —no olvide limpiarse las muñecas, el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas y joyas.

Lávese las manos:

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

Cuando no cuente con jabón y agua, use un gel antibacterial que contenga como mínimo el 60 por ciento de alcohol. Los gels antibacteriales no remueven suciedad superficial, así que lávese las manos tan pronto como disponga de jabón y agua.

Cuando use un gel antibacterial:

- Aplique el producto a la palma de una mano.
- Frótese las manos asegurándose de que el producto llegue a todas las superficies de las manos y los dedos. Frótese las manos hasta que queden secos.

Paso dos: Mantenga 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 soplar la nariz.
- Si tiene que toser o estornudar, atrápelolo con la parte superior de la manga.

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 baños etc. Primero limpie las superficies con detergente y agua para remover la suciedad. Luego, desinfecte con un desinfectante

registrado con la EPA para matar gérmenes. Una mezcla de $\frac{1}{4}$ de taza de blanqueador de uso doméstico en 1 galón de agua limpia es un buen desinfectante. La mezcla pierde eficacia debido a la evaporación, así que haga una nueva solución cada día. Nunca mezcle blanqueador con amoníaco porque crea vapores nocivos.

- 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.
- Limpie todas las superficies en el espacio que habite con un detergente de uso doméstico como mínimo una vez por semana.
- Provea papel higiénico, 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.

Material adaptado del
Centers for Disease Control and Prevention,

Emergency Preparedness and Response series. www.cdc.gov

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.