

DESPUÉS DE LA TORMENTA: CÓMO PREVENIR LESIONES

Cuando se desata una tormenta intensa, esta puede dejar muchos problemas. Los medios de comunicación suelen estar llenos de historias de personas que sufren lesiones luego de una tormenta. No se convierta en una estadística.

- **Siga las órdenes** del personal de servicios de emergencias
- **Conduzca con precaución.** No conduzca por calles inundadas. El agua puede ser más profunda de lo que parece
- **Utilice un chaleco salvavidas si está cerca del agua.** En el caso de que el agua de la inundación vaya en aumento, los niños y los adultos que no sean buenos nadadores deberían usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (dispositivo de flotación personal o PFD, por sus siglas en inglés) siempre que estén en el agua o alrededor de ella. Todos, incluso los buenos nadadores, deberían usar un PFD aprobado por la Guardia Costera cuando estén en un bote de rescate o de escape. Seleccione el PFD según el peso y el tamaño de la persona (impresos en la etiqueta)
- **Tenga cuidado con los cables de electricidad que estén sueltos o colgando.** Manténgase alejado de ellos e informe inmediatamente a las autoridades correspondientes
- **No deje a los niños sin supervisión.** No les permita jugar ni explorar las zonas inundadas o damnificadas. Mantenga fuera del alcance de los niños las sustancias químicas que se utilizan para limpiar y desinfectar, el combustible para generadores y las sustancias para el control de plagas
- **Utilice zapatos o botas resistentes y prendas protectoras,** como pantalones gruesos, manga larga y guantes al limpiar los escombros
- **Utilice un repelente contra insectos que contenga dietiltoluamida (DEET, por sus siglas en inglés)** para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los mosquitos, como el virus del Nilo occidental y encefalitis equina oriental. Los insectos, como las abejas y las avispas, pueden volverse muy agresivos después de una tormenta. Inspeccione la zona antes de comenzar a limpiar y utilice un pesticida disponible en los comercios, si lo necesita
- **Tenga cuidado con las serpientes.** Ellas también han perdido su hábitat y es posible encontrarlas en lugares donde, por lo general, no estarían
- **Sea cuidadoso al estar cerca de las mascotas.** Los animales pueden asustarse y comportarse de manera extraña después de una tormenta. Trate a los animales domésticos, como los perros y los gatos, con precaución, en especial a los que no conoce y evite todo tipo de contacto con animales salvajes
- **Evite quemaduras.** Si utiliza estufas portátiles o fogatas para cocinar, preste atención y evite quemaduras
- **Protéjase los ojos.** Asegúrese de usar protección para los ojos si está manejando una motosierra. Fíjese por dónde va: es posible que la tormenta haya dejado materiales a nivel de los ojos que pueden ser dañinos
- **Tenga especial precaución al usar herramientas eléctricas o al levantar grandes escombros,** que pueden moverse de repente. Las motosierras presentan un peligro especial. Asegúrese de familiarizarse con las normas de seguridad antes de usar una. Las personas sin experiencia suelen lastimarse al usar una motosierra durante la limpieza posterior a una tormenta. Las caídas suelen ser muy habituales: utilice equipos de seguridad y obtenga ayuda competente para realizar tareas grandes o difíciles. No se arriesgue
- **Si en su casa se cortó el suministro eléctrico** y usted cocina en una parrilla a gas o con carbón, **el monóxido de carbono es una amenaza.** Utilice una parrilla solo si se encuentra en una zona abierta y bien ventilada, nunca lo haga dentro de la casa. Asimismo, manténgala alejada de las sustancias inflamables. El gas inodoro e incoloro que se produce por la combustión (monóxido de carbono) puede ser mortal



- **Los gases que se liberan del tubo de escape de los generadores que funcionan a gasolina** representan otra fuente de envenenamiento por monóxido de carbono . Nunca utilice un generador en un lugar cerrado, como un sótano o un garaje. Verifique que el área esté bien ventilada, seca y, preferentemente, cubierta
- **Los generadores también pueden suponer un peligro eléctrico.** No conecte el generador al sistema eléctrico de su casa. En cambio, conecte los electrodomésticos directamente al generador usando cables de extensión polarizados del tamaño adecuado. No sobrecargue el generador ni los cables de extensión y colóquelos donde nadie se tropiece con ellos. Verifique que el generador esté correctamente conectado a tierra (siga las instrucciones del fabricante). Antes de reponer el combustible, deje enfriar el motor durante al menos dos minutos, para prevenir incendios. Guarde combustible extra en un lugar seco y seguro
- **Si usted regresa a una casa que ha sido azotada por una tormenta,** sea muy cuidadoso. Antes de ingresar al edificio, revise los daños estructurales para asegurarse de que no haya riesgos de derrumbes. Desconecte las tuberías de gas externas en el medidor o en el tanque y deje que circule aire en la casa por unos minutos. Aunque la electricidad esté cortada en el vecindario, asegúrese de haber cortado el suministro eléctrico en el la caja del interruptor principal o de los fusibles. El agua y la electricidad son una combinación peligrosa: si tiene que pisar el agua para llegar a la caja del interruptor, primero llame a un electricista profesional para obtener asesoramiento. No encienda ninguna luz, electrodomésticos, ni sistemas de gas hasta que hayan sido probados. Si tiene que entrar a su casa de noche, utilice una linterna a pilas como fuente de luz, nunca una llama abierta, y no fume
- **Si la casa estuvo inundada,** deberá limpiar y secar cuidadosamente los cables eléctricos y los electrodomésticos, por dentro y por fuera, antes de poder volver a utilizarlos en forma segura. Comuníquese con su compañía de energía eléctrica o con un electricista profesional para obtener asesoramiento
- **Si tiene un pozo privado,** asegúrese de probarlo antes volver a utilizarlo luego de una inundación

MÁS INFORMACIÓN

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept

Esta información es cortesía del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública, Rama de Epidemiología Ocupacional y Ambiental, <http://epi.publichealth.nc.gov/oe>.



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response