**Preocupaciones de la salud pública después de un terremoto**

Graves problemas de salud pública pueden surgir después de un terremoto. La seguridad del agua y de los alimentos, la prevención de intoxicación por monóxido de carbono y la prevención de enfermedades pueden ser preocupaciones. Aprender qué acciones tomar en caso de un terremoto le puede ayudar a usted y a su familia a estar seguros y saludables.

**Agua para beber**

Los acueductos y alcantarillados pueden ser dañados durante un terremoto. Revise las tuberías de su casa cuidadosamente, si están dañadas comuníquese con la compañía de agua, evite utilizar el agua de la llave. Si las tuberías del agua residual están dañadas, evite tocar el agua residual no tratada y llame a un plomero.

El agua potable segura para beber incluye la embotellada, hervida o tratada. Si el suministro de agua no ha sufrido daños por el terremoto y es segura para beber, continúe su uso normal.

El agua para beber debe ser almacenada antes de que ocurra una emergencia. La cantidad mínima de agua que se recomienda guardar es de 1 galón por persona por día. También se debe guardar agua para la preparación de alimentos, para el baño, para cepillarse los dientes y para lavar los platos. Guarde un suministro de agua como para 3 a 5 días (por lo menos 5 galones para cada persona) en botellas de plástico resistente con tapas bien ajustadas y lejos de la luz directa del sol. El agua almacenada debe ser cambiada cada seis meses.

Si usted no tiene suficiente agua almacenada, el agua sin tratamiento puede ser hervida para matar a las bacterias y a los parásitos dañinos. Hacer que el agua hierva a borbotones por 1 minuto para matar a la mayoría de los organismos. Si usted no puede hervir el agua, puede tratarla con tabletas de cloro, tabletas de yodo o con cloro común sin olor que se usa en el hogar. Si usted usa tabletas de cloro o tabletas de yodo, siga las instrucciones que vienen con las tabletas. Si usa cloro común del hogar, agregue 1/8 de cucharadita de cloro por cada galón de agua, si el agua es clara. Si el agua es turbia, agregue 1/4 de cucharadita de cloro por galón. Mezcle bien la solución y déjela reposar por aproximadamente unos 30 minutos antes de usarla. Al tratar el agua con tabletas de cloro, tabletas de yodo o con cloro común del hogar no matará a muchos de los parásitos. La mejor manera de matar a los parásitos es hirviendo el agua..

Limite la cantidad de sodas, cafeína y bebidas alcohólicas que toma durante este tiempo. Estas bebidas pueden deshidratar el cuerpo, lo cual aumenta la necesidad de beber agua.

**Seguridad alimentaria**

Los alimentos que no han sido almacenados o tratados correctamente durante largos períodos de un apagón pueden estar contaminados y causar enfermedades graves o que constituyan una amenaza para la vida. Mantenga cerrado el congelador para mantener la temperatura correcta de los alimentos congelados. La leche, los productos lácteos, la carne, los huevos y las sobras de comida deben ser puestos en una hielera cubiertos de hielo si el apagón dura más de 4 horas. El hielo seco se puede utilizar para mantener el frío de los refrigeradores. *Nunca toque el hielo seco sin protección en las manos ni tampoco respire su vapor en un área cerrada. El hielo seco es dióxido de carbono congelado, un gas.*

Los alimentos refrigerados deberían estar seguros siempre y cuando el apagón no sea por más de 4 horas. Tire cualquier comida desechable de su refrigerador, tales como carne, carne de pollo, carne preparada, pescado, productos lácteos, huevos y cualquier otra comida preparada o cocinada que haya sido expuesta a temperaturas que superan los 41 grados Fahrenheit por 4 horas. Las bacterias se pueden multiplicar en cantidades peligrosas bajo estas condiciones.

**Intoxicación por monóxido de carbono**

Fuentes alternativas de energía eléctrica tales como generadores eléctricos y calentadores que utilizan queroseno son con frecuencia utilizadas durante apagones. El uso incorrecto de estos equipos puede causar que el monóxido de carbono

se acumule en las casas o en los garajes, teniendo como resultado enfermedades súbitas y muerte. Usted no podrá ver ni oler el monóxido de carbono (CO). Nunca utilice generadores eléctricos, lavadoras de alta presión, parrillas, estufas portátiles u otros equipos que utilizan gasolina, gas propano, o carbón dentro de su casa o en el sótano, garaje o las auto caravanas— ni siquiera afuera cerca de una ventana, puerta o conducto de ventilación que está abierto.

No caliente su casa con un horno que utiliza gas. Si usted tiene mucho calor o mucho frío, o si necesita preparar comida, no ponga a su familia ni a usted mismo en peligro de intoxicación por monóxido de carbono— busque ayuda con sus amigos, su familia o en un centro de refugio local.

Instale y mantenga regularmente un detector de monóxido de carbono. Si el detector suena, salga de la casa inmediatamente y llame al 911.

Llame al 911 o a la Línea Telefónica de Kentucky para el Control de Intoxicación al 1-800-222-1222 si tiene sospecha de intoxicación por monóxido de carbono y tiene dolor de cabeza o dolor en el pecho, se siente mareado, debilitado o con náuseas.

**Lavado de las manos**

Mantenga las manos limpias durante una emergencia para detener la propagación de microbios. Siempre lávese las manos con jabón y agua que ha sido hervida o desinfectada. Cuando el agua no está disponible, los productos de limpieza hechos a base de alcohol pueden ser utilizados. Asegúrese de lavarse las manos:

* Antes y después de preparar alimentos.
* Después de usar el baño.
* Después de cambiar los pañales o después de limpiar a un niño que ha usado el baño.
* Antes o después del tratamiento de alguien que está enfermo.
* Después de sonar la nariz, toser o estornudar.
* Después de manipular desechos de animales o la basura.
* Antes y después de tratar una cortada o una herida.

**Contaminación del aire**

Los desastres naturales tales como los terremotos con frecuencia arrojan grandes cantidades de concreto o polvo en el aire que proviene de edificios dañados. Utilice mascarillas si usted tiene que estar en estas áreas para que le ayude a evitar el aire contaminado. Las personas con condiciones respiratorias o pulmonares crónicas deben evitar especialmente las áreas con polvo que proviene de los escombros.

**Hipotermia**

La hipotermia ocurre cuando el cuerpo no se calienta adecuadamente y no puede funcionar adecuadamente. En casos graves la hipotermia puede ser mortal. Para prevenir la hipotermia, use ropa que es adecuada para la temperatura. Si hace frío use capas de ropa, recuerde usar un gorro, abrigo, bufanda o guantes. Manténgase lo más seco posible.

Los síntomas de la hipotermia son escalofríos, patrones alterados del habla, ritmo de respiración baja, piel pálida y fría y debilidad. Busque atención médica de inmediato si está sufriendo los síntomas de la hipotermia.

Para mayor información, diríjase a <http://emergency.cdc.gov/disasters/earthquakes/>.

Por cortesía del Departamento de Salud Pública de Kentucky.