

# COMO PREVENIR ENFERMEDADES



Después de la destrucción provocada por un terremoto y durante el restablecimiento de la actividad normal, es importante estar alerta para evitar enfermedades derivadas del agua y del alimento que consumimos.

- 1- Sigue las instrucciones del Ministerio de Salud de Chile
- 2- Lava tus manos con agua y jabón antes de manipular alimentos y después de ir al baño.
- 3- Asegura agua limpia y alimentos en buen estado.

## PARA EL AGUA

1. Separa lo que es agua para consumo del agua para lavado u otros.
  2. No olvides agua para las mascotas.
- Para el agua de consumo:
3. Si no tienes agua potable, usa agua embotellada.
  4. Si no cuentas con agua embotellada, hiévela por 3 minutos y con ello se destruirán gran parte de los microorganismos
  5. Guarda el agua enfriada en botellas bien lavadas con agua con cloro, con tapa atornillada y sellada o tientos bien tapados.
  6. Al agua almacenada agrégale 10 gotas de cloro por cada litro para desinfectar. También sirven las tabletas purificadoras de agua y los filtros de agua
  7. Almacena el agua a la sombra y en lugar fresco y seco
  8. Si no cuentas con agua potable y sólo dispones de agua que está turbia, filtrala a través de un paño, déjala sedimentar y hiévela posteriormente

## ¿CUÁL AGUA ES SEGURA PARA BEBER?

1. De la llave del termo eléctrico o calentador de agua si éste no está dañado.
  2. Del estanque de agua del wc si no tiene productos químicos. No usar la de la taza del baño
  3. Hielos derretidos.
  4. Fruta en lata, vegetales en lata, y líquidos de cualquier producto enlatado.
  5. Agua de pozo (sólo después de que todas las otras fuentes de agua se han agotado)
- No debes beber el agua de:
6. Radiadores
  7. Sistemas de Calefacción de Agua.
  8. Camas de agua porque tienen fungicidas y otros productos químicos en el vinilo que contaminan el agua
  9. Piscinas. (puedes usarla para lavarte)

## PARA ALIMENTOS:

1. Consume primero los más perecible
  2. Las verduras que crecen a ras de suelo, debes comerlas cocidas
  3. Lava con agua potable o hervida y pela muy bien otras frutas y verduras.
  4. La leche prepárala con agua hervida
  5. Si cuentas con pescados o mariscos asegúrate de que están frescos y consúmelos sólo cocidos
  6. Los alimentos no deben ser muy salados o picantes porque aumentan la necesidad de consumir agua.
  7. Mantén los alimentos en lugar fresco, seco y oscuro. La mejor temperatura es entre 5 y 15 grados centígrados (40 a 60° F). El calor deteriora rápidamente los alimentos.
  8. Si guardas los alimentos en cajas de cartón, envuélvelos bien o si son envasados, dentro de frascos cerrados herméticamente durarán más tiempo.
  9. No guardes alimentos cerca de escapes de humo y de productos como gasolina, pinturas u otros químicos
  10. Almacénalos tapados o cubiertos protegiéndolos de los ratones e insectos
  11. Elimina los alimentos cuyo envase esté deteriorado como latas infladas o goteando.
  12. Limpia la superficie donde los preparas con agua con cloro.
- Importante: No uses la chimenea o estufas a leña para cocinar hasta que el tiro haya sido inspeccionado y no presente daños. Las chispas pueden escaparse por una grieta e iniciar un incendio.