

ESTOS SON MOMENTOS DIFÍCILES, CUÍDESE Y CUIDE A SU FAMILIA



Use agua embotellada para tomar, cocinar y cepillarse los dientes

- Si no tiene agua embotellada, hierva o desinfecte el agua.
- **Si tiene luz:** Hierva el agua por 3 minutos.
- **Si no tiene luz:** Échele 8 gotas de cloro sin olor de uso casero a 1 galón de agua o 16 gotas si el agua está turbia. Espere 30 minutos antes de tomar el agua.
- Hierva o desinfecte el agua de la cisterna en cantidades de un galón o menos.

Aliméntese de forma segura

- Mantenga las manos limpias cuando prepare sus alimentos y antes de comer.
- Lávese las manos con agua embotellada, hervida o desinfectada y jabón frecuentemente. Si no tiene agua limpia y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cualquier fórmula para bebés debe ser mezclada con agua embotellada, hervida o desinfectada.
- Mantenga la superficie donde cocina y la estufa limpia para evitar contaminar la comida.
- Bote los alimentos que se hayan mojado con agua de inundaciones o que se dañen tales como huevos, carnes y productos lácteos.



Manténgase seguro cuando limpie o remueva escombros

- NUNCA toque los cables del tendido eléctrico.
- Para prevenir la intoxicación, mantenga las plantas eléctricas a más de 20 pies de distancia de las casas.
- Si usa una sierra eléctrica, siga las instrucciones de seguridad del fabricante y asegúrese de que nadie se acerque mientras esté prendida.
- Cuando limpie moho u hongos proteja sus ojos, use guantes, botas y cubra su nariz y boca.



Protéjase de los mosquitos

- Use un repelente de insectos.
- Tape o bote el agua acumulada donde los mosquitos pueden poner huevos.
- Mantenga las puertas cerradas y arregle los escrines de las ventanas.
- Use repelente de insectos o un mosquitero de noche.
- Las mujeres embarazadas deben protegerse de las picadas de mosquitos.



LÍNEA PAS
1-800- 981-0023

Más información: www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes
[facebook.com/femapuertorico](https://www.facebook.com/femapuertorico)

CONTÁCTENOS:

Es normal sentir temor, angustia o depresión después de un evento traumático. Si siente ansiedad o estrés, llame a la línea de ayuda PAS de ASSMCA para obtener consejos para enfrentar desastres al 1- 800-981-0023 o al TTY 1-888-672-7622.



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



Departamento de Salud
y Servicios Humanos de EE.UU.
Los Centros de Control y
Prevención de Enfermedades