



¿Qué hacer en casa después de un huracán?



Consejos útiles para usted y su familia después de haber enfrentado los embates de este tipo de meteoro

Trate bien el agua

Beba solo el agua potable que almacenaste. Hierva la que vayas a tomar, por diez minutos en ebullición. Purifique el agua con alguno de estos métodos:

1. Cuele el agua, usando toallas de papel o varias capas de tela.
2. Deje el agua en un recipiente por 24 horas para que las partículas sólidas se asienten en el fondo.
3. Agítela y déjala descansar por 30 minutos.
4. Añada 20 gotas de una solución al 2% de tinte de yoduro por cada galón de agua.

Almacene el agua en recipientes que no se degraden ni se rompan.

En el caso de la leche en polvo hay que ser cuidadoso con el agua que se usa. Es preferible que se utilice embotellada para evitar contaminantes y problemas gastrointestinales.

Aliméntese correctamente



Evite consumir productos que han estado expuestos a inundaciones. Use utensilios desechables para prepararlos cuando no tenga agua para limpiar o desinfectar.

Identifique los alimentos perecederos. El consumo de estos pueden causar enfermedades, independientemente de que se hayan cocinado bien.

Cuide que sus alimentos estén limpios. No coma nada crudo ni de procedencia dudosa. Si piensa comer carne, pollo, pescado o huevos refrigerados o congelados que aún se conservan a temperaturas seguras, es importante que cada producto se cocine muy bien y a la temperatura adecuada correspondiente para asegurarse de que se destruya cualquier posible bacteria de origen alimentario.

Evite sobrecargar la nevera para que el aire frío circule entre los alimentos.

Lave las frutas y las verduras con agua procedente de una fuente segura antes de consumirlas.

Adobe las carnes, aves y pescados lo más rápido posible para su preservación.

Puede emplear el método de la curación, que es el arte de conservar la carne en sal y con especias. Los alimentos se descomponen cuando penetran en ellos unos microbios o bacterias que los destruyen. Pero si esos alimentos se salan bien, la sal extraerá el agua de sus células, pues la atrae osmóticamente, y eso impedirá que los microorganismos puedan vivir.

Las especias contribuyen también a la conservación y le dan un sabor agradable y variado al producto conservado, pero por sí solas no pueden impedir la descomposición como lo hace la sal. Las especias que elijamos dependerán de nuestros gustos.

Otros consejos para su salud

Evite permanecer cerca de agua estancada para evitar infecciones.

Saque y desinfecte todos los muebles de tu casa, para prevenir el moho y hongos.

Actualice su botiquín de primeros auxilios

Cuidado con la electricidad

Aunque esté sin corriente, no toque ninguna línea eléctrica que esté colgando o en el suelo. Puede ser un arma mortal

Aléjese del agua en contacto con algún alambre o cable eléctrico

Evite usar equipos eléctricos que se hayan mojado durante el huracán.

Supervise a sus niños y evite que toquen cualquier tendido

Tenga cuidado al reinstalar su antena de televisión. Fíjese que no haga contacto con la línea eléctrica

Tenga a mano un Directorio

Resulta imprescindible tener a mano un directorio telefónico, con sus contactos principales. Tenga en cuenta que su celular puede quedarse sin carga



Coloque en su directorio los números de emergencia (Policía, Hospitales, Bomberos, etc)

Manténgase informado

De ser posible, sintonice la televisión y la radio, y lea los periódicos del país y de su localidad, para que se mantenga informado de las principales medidas después del paso del huracán.

De carecer de fluido eléctrico, podrá usar el radio de pilas o escuchar la programación de las emisoras nacionales, como Radio Reloj o Radio Rebelde o las emisoras provinciales por su teléfono celular, en FM.

Todavía después del paso del huracán Irma, existe la opción de marcar el número 080073565 desde cualquier lugar del país y acceder a Radio Reloj, para conocer lo que esté sucediendo.

Aléjese de las construcciones y estructuras inestables

Manténgase alejado de edificios y estructuras dañadas

Salga de inmediato si escucha cualquier ruido anormal que pueda indicar que la estructura está a punto de caer.

(Tomado del periódico Juventud Rebelde)