







# Preventing Diarrheal Illness After A Disaster

## Protect yourself and your family:

-  **Drink and use safe water.**
-  **Wash your hands often.**
-  **Do not defecate in any body of water.**
-  **Eat safe food. Boil it, cook it, peel it, or throw it away.**
-  **Clean up safely.**
-  **Avoid floodwater or contaminated water bodies.**

## Drink and use safe water.

- Listen to local officials to find out if your water is safe.
- Use bottled water for drinking, washing and preparing food, making ice, and brushing your teeth.
- If you do not have bottled water, boil or disinfect your water to make it safe.



## Wash your hands often with soap and safe water.

- Before you eat or prepare food.
- Before feeding your children.
- Before and after treating wounds or taking care of someone who is sick.
- After going to the bathroom, changing diapers, or cleaning a child after they have gone to the bathroom.



If no soap is available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

## Eat safe food.

- Boil it, cook it, peel it, or throw it away.
- Avoid meat and dairy products that have not been refrigerated.
- Cook food well. Eat it hot and keep it covered.
- Avoid raw foods other than fruits and vegetables you have peeled yourself.



## Clean up safely.

- Clean food preparation areas and kitchenware with soap and safe water and let dry completely before reuse.
- Wash yourself, your children, diapers, and clothes 100 feet away from drinking water sources.



## Avoid flood water or contaminated water bodies.

- Wash your hands with soap and water after contact with flood waters.
- Do not allow children to play in flood water areas.
- Do not allow children to play with toys that have touched flood water and have not been disinfected.



## What to do if you or your family are ill with diarrhea:







- Stay hydrated by drinking safe water or oral rehydration solution (ORS).
- Visit the nearest health facility. Continue to keep hydrated while at home and while you travel to get treatment.
- Continue to breastfeed your baby if they have watery diarrhea, even when traveling to get treatment.



For more information about preventing illness after a disaster, visit:  
[www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html](http://www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html).

# Cómo prevenir la enfermedad diarreica después de los huracanes

## Protéjase y proteja a su familia:

-  **Beba y use agua segura.**
-  **Lávese las manos con frecuencia.**
-  **No defaque en ningún cuerpo de agua.**
-  **Coma alimentos seguros. Hiérvalos, cocínelos, pélelos o bótelos.**
-  **Limpie de un modo seguro.**
-  **Evite el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada.**

## Beba y use agua segura

- Escuche los informes de los funcionarios locales para saber si el agua es segura.
- Use agua embotellada para beber, lavar y preparar los alimentos, hacer hielo, y para cepillarse los dientes.
- Si no tiene agua embotellada, hierva o desinfecte el agua para hacerla segura.



## Cómo hacer que el agua sea segura al hervirla o desinfectarla:

- Si la hierve, deje que el hervor sea completo y manténgalo por al menos 1 minuto.
- Para desinfectar el agua, use cloro líquido sin aroma de uso doméstico. Si el agua está clara, agregue 8 gotas a 1 galón de agua. Si el agua está turbia, agregue 16 gotas a 1 galón de agua.

## Lávese las manos frecuentemente con agua segura y jabón

- Antes de comer o preparar alimentos.
- Antes de alimentar a sus hijos.
- Antes y después de tratar heridas o de atender a alguien que esté enfermo.
- Después de ir al baño, cambiar pañales, o limpiar a un niño que haya ido al baño.



Si no hay jabón disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

## Coma alimentos seguros

- Hiérvalos, cocínelos, pélelos o bótelos.
- Evite la carne y productos lácteos que no hayan estado refrigerados.
- Cocine bien los alimentos. Cómalos calientes y manténgalos cubiertos.
- Evite los alimentos crudos, a menos que sean frutas o verduras que haya pelado usted mismo.



## Limpie de un modo seguro

- Limpie las áreas donde se preparan los alimentos y los utensilios de cocina con agua segura y jabón, y deje que se sequen completamente antes de volver a usarlos.
- Báñese, bañe a sus hijos, y lave los pañales y la ropa a 100 pies de distancia de las fuentes de agua para beber.



## Evite el agua de inundación o los cuerpos de agua contaminada

- Lávese las manos con agua y jabón después de tener contacto con agua de inundación.
- No permita que los niños jueguen en áreas con agua de inundación.
- No deje a los niños jugar con juguetes que hayan estado en contacto con agua de inundación y que no hayan sido desinfectados.



## Qué hacer si usted o su familia se enferman con diarrea:

- Manténganse hidratados bebiendo agua segura o una solución de rehidratación oral (ORS, por sus siglas en inglés).
- Vayan al centro médico más cercano. Sigán manteniéndose hidratados mientras estén en casa y mientras vayan en camino al centro médico para recibir tratamiento.
- Si su bebé tiene diarrea líquida, siga amamantándolo incluso mientras vaya en camino al centro médico para que le den tratamiento.



Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades después de un desastre, visite:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/diseases/facts.html>

# Emergency Wound Care After a Natural Disaster



The risk for injury during and after a hurricane and other natural disasters is high. Flood waters and standing waters pose various risks, including infectious diseases, chemical hazards and injuries. Prompt first aid can help heal small wounds and prevent infection.



## Take the following steps to protect yourself and your family:



Avoid contact with flood waters if you have an open wound.



Keep open wounds as clean as possible by washing thoroughly with soap and clean water.



Cover clean, open wounds with a waterproof bandage to reduce chance of infection.



Seek immediate medical care if a wound develops redness, swelling, or oozing or other signs of working infection such as fever, increasing pain, shortness of breath, fast heart rate, or confusion or disorientation, high heart rate.

## Take care of wounds:

- Wash your hands thoroughly with soap and clean water, if possible.
- Avoid touching the wound with your fingers while treating it (if possible, use disposable gloves).
- Remove obstructive jewelry and clothing from the injured body part.
- Apply direct pressure to any bleeding wound to control bleeding.
- Clean the wound after bleeding has stopped.
  - » Examine wounds for dirt and foreign objects.
  - » Gently flood the wound with bottled water or clean running water (if available, saline solution is preferred).
  - » Gently clean around the wound with soap and clean water.
  - » Pat dry and apply an adhesive bandage or dry clean cloth.
- Leave unclean wounds, bites and punctures open. Wounds that are not cleaned correctly can trap bacteria and result in infection.
- Provide pain relievers when possible.
- Review the wound every 24 hours.



## Seek medical attention as soon as possible if:

- There is a foreign object (soil, wood, metal, or other objects) embedded in the wound;
- A wound is a result of an animal bite;
- A wound is a result of a puncture by a dirty object;
- The wound is infected (pain and soreness, swelling, redness, draining, or you develop a fever);
- You have signs of sepsis such as confusion or disorientation, shortness of breath, high heart rate, fever or shivering, extreme pain or discomfort or clammy or sweaty skin.



If you have wounds, you should be evaluated for a tetanus immunization. If you receive a puncture wound or a wound contaminated with feces, soil, or saliva, have a health care professional determine whether a tetanus booster is necessary based on individual records.



For more information visit:  
[www.cdc.gov/disasters/woundcare.html](http://www.cdc.gov/disasters/woundcare.html)

# Primeros auxilios de heridas después de un desastre natural



El riesgo de lesiones es alto durante un huracán y otros desastres naturales, así como después de que estos han pasado. Las aguas de inundación y el agua estancada traen varios riesgos, como enfermedades infecciosas, daños por sustancias químicas y lesiones. La administración rápida de primeros auxilios puede ayudar a sanar heridas pequeñas y prevenir infecciones.



## Toma las siguientes medidas para protegerte y proteger a tu familia:



Evita el contacto con aguas de inundación si tienes una herida abierta.



Mantén las heridas abiertas lo más limpias posible lavándolas cuidadosamente con agua limpia y jabón.



Cubre las heridas abiertas y limpias con vendajes a prueba de agua para reducir la probabilidad de infección.



Busca atención médica de inmediato si una herida se pone roja, se inflama o tiene secreciones, o si tienes otros signos de infección como fiebre, mayor dolor, dificultad para respirar, palpitaciones o sientes confusión o aturdimiento.

## Cómo tratar las heridas menores:

- Lávate cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evita tocar la herida con los dedos mientras la estás tratando (si es posible, usa guantes desechables).
- Retira la ropa y accesorios que estén cerca de la herida.
- Aplica presión directa sobre cualquier herida que sangre para controlar la hemorragia.
- Limpia la herida cuando ya no esté sangrando.



- » Examina la herida para ver si hay suciedad u objetos extraños.
  - » Moja la herida cuidadosamente con agua embotellada o agua limpia de la llave (es preferible usar solución salina si está disponible).
  - » Limpia cuidadosamente alrededor de la herida con agua limpia y jabón.
  - » Seca la herida con palmaditas, sin frotar, y cúbrela con una venda adhesiva o un paño limpio seco.
- No cubras las heridas, mordeduras o heridas punzantes que no hayan sido limpiadas. Las heridas que no se han limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
  - Si es posible, proporciona medicamentos para calmar el dolor.
  - Revisa la herida cada 24 horas.



## Busca atención médica tan pronto como sea posible si:

- hay un objeto extraño (tierra, madera, metal u otro tipo de objeto) enterrado en la herida;
- la herida fue provocada por la mordedura de un animal;
- la herida fue causada por un objeto punzante sucio;
- la herida está infectada (hay dolor, hinchazón, enrojecimiento, supuración o te da fiebre);
- tienes signos de septicemia como confusión o desorientación, dificultad para respirar, palpitaciones, fiebre o escalofríos, mucho dolor o malestar, o piel fría, húmeda o sudorosa.



Si tienes heridas, debe hacerse una evaluación que determine si necesitas una vacuna contra el tétanos. Si tienes una herida punzante o una herida contaminada con materia fecal, tierra o saliva, pídele a un profesional de la salud que determine, con base en tu expediente médico, si necesitas una vacuna de refuerzo contra el tétanos.