

# RECOMENDACIONES PARA EL PERSONAL ANTE INUNDACIONES



Departamento de Medicina Preventiva y Laboral

En momentos como estos, es fundamental que todos trabajemos juntos para garantizar un entorno laboral seguro y saludable. Sabemos que los desafíos que trae una inundación son grandes, pero con responsabilidad, prevención y el cuidado mutuo, podemos superarlos.

Desde el **Departamento de Medicina Preventiva y Laboral**, estamos comprometidos a acompañarlos en cada paso del proceso, asegurándonos de que todos los empleados estén informados, protegidos y cuidados. Es por ello que compartimos estas recomendaciones para evitar brotes epidémicos y proteger la salud de todos los empleados.

## **ACCESO AL LUGAR DE TRABAJO: RECOMENDACIONES INICIALES**

- ✓ **Ventilación y aireación:** Al ingresar al lugar de trabajo, abra puertas y ventanas y espere al menos **30 minutos** antes de ingresar. Esto permitirá la circulación de aire y ayudará a reducir la humedad.
- ✓ **Precaución al ingresar:** Use **equipo de protección** (guantes, botas, lentes de seguridad) para evitar el contacto con superficies contaminadas o peligrosas. **Verifique el entorno:** cables caídos, ramas, vidrios rotos u otros objetos que puedan causar lesiones.
- ✓ **Revisión de sistema eléctrico:** Antes de encender cualquier equipo eléctrico, **desactive la térmica y desenchufe todos los aparatos**. Asegúrese de que el sistema eléctrico esté completamente seco antes de reconectarlo. Si va a usar un generador, colóquelo en un área abierta y ventilada para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.

## **PROCESO DE LIMPIEZA Y SANEAMIENTO:**

- ✓ **Uso de equipo de protección personal (EPP):** Utilice **guantes, botas de goma, máscara y lentes de seguridad** durante todo el proceso de limpieza para minimizar el riesgo de contacto con superficies contaminadas y sustancias peligrosas.
- ✓ **Limpieza de superficies contaminadas:** Retire el barro de las superficies y luego proceda con un lavado utilizando **agua caliente y detergente**. Aplique una mezcla de **lavandina** diluida (1 taza en 1 balde de agua) para desinfectar.
  - ✓ **¡Precaución!** No mezcle lavandina con otros productos de limpieza, ya que pueden generar reacciones peligrosas.
- ✓ **Lavado frecuente de manos:** Lávese las manos con **agua y jabón** después de tocar objetos que estuvieron en contacto con agua contaminada o superficies sucias.
- ✓ **Prendas de protección:** Lave **separadamente** la ropa utilizada durante la limpieza. Esto evitará la posible transferencia de contaminantes.
- ✓ **Desecho de materiales no recuperables:** Retire y deseche todos los elementos que no puedan ser desinfectados correctamente (alfombras, muebles, alimentos, productos químicos contaminados).
- ✓ **Prevención de proliferación de mosquitos:** El agua estancada favorece la proliferación de mosquitos transmisores de enfermedades como el dengue. **Mantenga el área libre de objetos que puedan acumular agua**, como macetas, baldes, tazas, etc.

- ✓ **Uso de agua potable: Agua segura:** Para beber, cocinar o realizar higiene personal o de utensilios, asegúrese de utilizar agua mineral o agua potabilizada. Si no dispone de agua potable, puede potabilizar el agua agregando dos gotas de **lavandina** por litro de agua y dejándola reposar durante 30 minutos antes de consumirla o usarla para higiene personal.

### **RIESGOS SANITARIOS POST-INUNDACIÓN:**

El contacto con barro y agua contaminada aumenta el riesgo de contagio de diversas enfermedades. Es crucial todo el personal tenga actualizadas sus **vacunas**, especialmente aquellas del calendario nacional. Asegúrese de que todos los empleados tengan sus vacunas contra la **hepatitis A y el tétanos** al día.

Enfermedades comunes asociadas a las inundaciones:

- **Leptospirosis:** Transmitida por la orina de roedores infectados. La infección puede ingresar al cuerpo a través de heridas o mucosas. Síntomas: fiebre, dolor muscular y vómitos.
- **Hepatitis A:** Se transmite a través del consumo de agua contaminada, causando inflamación del hígado.
- **Enfermedades gastrointestinales:** Como diarreas y vómitos, causados por bacterias como *E. coli* y *Salmonella*.
- **Tétanos:** Infección bacteriana que puede ingresar por heridas abiertas tras contacto con barro contaminado. Síntomas: rigidez muscular, especialmente en la mandíbula y cuello.
- **Enfermedades transmitidas por mosquitos:** La acumulación de agua estancada favorece la proliferación de *Aedes aegypti*, mosquito que transmite **dengue** y chikungunya.

### **CONSEJOS ADICIONALES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD EN EL TRABAJO:**

- **Monitoreo de síntomas:** Si algún miembro del personal presenta síntomas como **fiebre, dolor de cabeza, diarrea, vómitos o lesiones en la piel**, debe acudir de inmediato a un centro de salud para una evaluación adecuada.
- **Atención en el lugar de trabajo:** Si se presentan signos de enfermedades, asegúrese de que la persona sea **aislada** temporalmente del resto del grupo hasta que reciba atención médica.
- **Comunicación constante:** Mantenga a todo el personal **informado** sobre las medidas de prevención y actualice regularmente sobre el estado del ambiente laboral, los **protocolos de limpieza y seguridad**.

Recuerden que **su salud y bienestar son nuestra prioridad**. No duden en comunicarse con nosotros si tienen dudas o necesitan apoyo adicional. Juntos, nos cuidamos y seguimos adelante.