SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

# Para proteger tu salud en una inundación

## 8 pasos ante una inundación

1. Usa agua embotellada, hervida o desinfectada para beber, lavarse las manos, preparar alimentos, lavar trastes y cepillarse los dientes.
2. Come productos enlatados o que estén en frascos de vidrio sellados (límpialos antes de abrirlos).
3. Mantén los alimentos en lugares limpios, secos y frescos.
4. Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y de realizar actividades de limpieza.
5. Utiliza los lugares destinados para ir al baño.
6. No dejes que los niños jueguen en lugares donde haya agua de la inundación.
7. Si existen animales muertos o comida en mal estado, ayuda a enterrarlos cubriéndolos con cal.
8. Si sientes o tienes: debilidad, ojos rojos y comezón, heridas, vómito, diarrea o náuseas, catarro y tos, fiebre o calentura, ronchas y comezón, dolor de cabeza y muscular; acude al médico o centro de salud más cercano.

Tu salud y la de tu familia son primero.