

# 6 acciones para Cuidar tu Salud

Ante las afectaciones por el huracán Otis, te recomendamos implementar los siguientes puntos:

## Agua Limpia

### Para consumo diario:

- Hiévela durante 5 minutos.
- Desinfectala aplicando 2 gotas de plata coloidal por cada litro de agua.
  - Protege el agua hervida o desinfectada en recipientes con tapa.



## Alimentos Seguros

### Para consumo en familia:

- Si los alimentos se mojaron por la inundación, tíralos a la basura.
  - Consume alimentos recién preparados y evita almacenarlos para su posterior consumo, ya que pueden descomponerse con el calor.
- Cuando consumas alimentos preparados fíjate que estén bien cocidos y que los productos sean frescos.

## Cuidado con los mosquitos

### Protégete de enfermedades:

- Elimina charcos y desperdicios donde se pueda estancar el agua, para evitar presencia de mosquitos.
- Elimina cacharros donde se acumule agua estacada, como llantas, cubetas o botellas en desuso. Así evitarás la presencia de mosquitos.
- Protege tu casa cerrando puertas y ventanas. Si es posible, coloca mallas o mosquiteros.

## Ojo con los medicamentos

### Ante cualquier síntoma, consulta a tu médico:

- Si requieres un medicamento acude a los puntos donde se brinda servicio médico gratuito.
- No te automediques, siempre consulta a tu médico y evita ponerte en riesgo.
- Si presentas síntomas de enfermedades gastrointestinales o en la piel, acércate a los quioscos o centros de salud.

## Reduce riesgos

### Disminuye riesgos sanitarios:

- Esparce cal sobre toda materia que ya huele mal o esté en descomposición.
- Si tu cisterna o tinaco se contamina de lodo o agua sucia, lávalo y desinfectalo con cloro.
- Si en tu casa hay presencia de agua sucia o lodo, retíralo y desinfecta pisos y paredes con una solución de agua y cloro.

## La salud mental también cuenta

### No lo dejes pasar:

- Si te sientes angustiado, triste o no puedes dormir llama a la Línea de la vida al 800 911 2000, en la **Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones** te atenderán.

## ¡Separar la basura es muy importante!

Ante las afectaciones por el huracán Otis, te recomendamos implementar los siguientes puntos:

### Basura inorgánica

Envases, botellas, objetos de plástico, vidrio, papel, cartón, objetos de metal, entre otros.

Manténla en resguardo:

- No mezclar con orgánicos
- No recolectar con el camión de la basura
- No sacarlos a la calle

### Basura de alto riesgo sanitario

Pañales sucios, toallas femeninas usadas, restos de comida, cartón, cajas de cartón embarradas con restos de comida, entre otros.

Llévalas a puntos de acopio o al relleno sanitario:

- Establece un punto de recolección en tu colonia
- En caso de ser necesario, poner un cerco sanitario

### Escombros por paso del huracán

Material de construcción, aluminio, restos forestales, tinacos, electrónicos, enseres, muebles, entre otros.

Llévalas a sitios especializados:

- No depositar en calles o banquetas
- Entregar a camiones especializados

### Zonas negras

Escombros contaminados depositados en la calle en grandes cantidades.

Llévalas únicamente al relleno sanitario:

- Están siendo encalados y serán recolectados por camiones especializados

No hagamos revoltura con la basura, separar es una nueva cultura.

## Protege tu salud

## encalando los desechos orgánicos

Ante las afectaciones por el huracán Otis, te recomendamos aplicar los siguientes puntos para evitar la propagación de bacterias, patógenos y mal olor:

### ¿Qué se puede encalar?

- Basura
- Animales en descomposición
- Escombros, lodo y residuos

### ¿Cómo me protejo?

La cal puede ser corrosiva al manipularla, por ello se recomienda usar:

- Gorra
- Paliacate
- Lentes de seguridad
- Cubreboca
- Camisa de manga larga y pantalón
- Guantes
- Calzado cerrado



### ¿Qué herramientas necesito?

- Cubeta
- Instrumento encalador o cucharón
- Navaja para abrir el bulto de cal

### ¿Cómo lo implemento?

- Abre el bulto por la mitad en la parte superior y llena la cubeta con cal
- **Considera** la dirección del viento antes de arrojar la cal sobre la superficie para evitar que caiga sobre tu cuerpo o en el de otras personas
- La zona encalada debe quedar **totalmente** blanca

El buen encalador te protege y se protege