

Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto

Jornaleros y Jornaleras reconstruyendo después de un huracán y cuidando nuestra salud



Riesgos de enfermedades

¡Mujeres y hombres precavidos y preparados vale por dos!

Si esta trabajando en las operaciones de limpieza después de el Huracán, corre el riesgo de enfermarse debido a las aguas contaminadas, agentes biológicos o material contaminado. Hay organismos microscópicos en las inundaciones y el lodo. Los charcos y el agua estancada se convierten en criaderos de mosquitos, aumentando así el riesgo de enfermedades transmitidas por estos insectos.



PROTEJASE ASI MISMO: Precauciones básicas para evitar enfermedades durante los trabajos de limpieza

- 1** No trabaje solo. La limpieza después de un huracán es peligrosa. Trabaje siempre acompañado.
- 2** Prepare un buen botiquín de primeros auxilios. Aprenda a usarlo y manténgalo cerca.
- 3** No use el agua de una inundación para beber, cocinar, limpiar o bañarse.
- 4** No use el agua de cañerías para cocinar o tomar, si no hay seguridad que esta fuera de peligros.
- 5** Lávese las manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada, antes de preparar o comer alimentos, después de ir al baño, después de participar en actividades de limpieza y después de manejar artículos contaminados.
- 6** Enjuague sus botellas para guardar agua frecuentemente con Clorox.
- 7** Si duda de la pureza de un alimento o bebida, tírelos.
- 8** Busque atención médica inmediatamente para todo tipo de mordidas de animales.
- 9** Antes de trabajar en áreas inundadas, asegúrese que su vacuna antitetánica esté al día (que se la puso dentro de los diez últimos años)
- 10** Reduzca el riesgo de las picaduras de mosquitos y otros insectos usando camisas de manga larga, pantalones largos y poniéndose repelentes de insectos.
- 11** Esté alerta para detectar contaminación por productos químicos en inundaciones. En caso de cualquier riesgo químico, tal como un tanque de gas propano, notifique a los bomberos o la policía inmediatamente.

Inspeccione, mire arriba, abajo y alrededor... después juzgue y actúe

- 1** Observe, identifique y elimine cualquier peligro potencial en el área de trabajo y sus alrededores. Si hay riesgo, tiene derecho a decir NO. Si cree que no tiene la experiencia para hacer la tarea, no la haga.
- 2** Sea precavido en todo momento. No trabaje más de lo que el cuerpo le permita y labore en lugares visibles a otras personas.
- 3** Si se fatiga, tome un descanso. No consuma alcohol u otras sustancias que puedan alterar su juicio y funcionamiento.
- 4** Solicite las herramientas y equipo de protección necesario para el trabajo y úselo apropiadamente. Asegúrese que todo esté en buenas condiciones.

Este panfleto proporciona consejos básicos y prácticos para proteger la salud y seguridad en el trabajo. No pretende sustituir un entrenamiento detallado sobre el tema.



PONGASE ABUSADO: El agua de inundación no es segura

La mayoría de las enfermedades relacionadas con las inundaciones son el resultado de consumir alimentos o agua contaminada. Si no tiene agua limpia para beber, cocinar o lavarse, use agua de botella, agua que haya sido hervida por lo menos 10 minutos o agua desinfectada con Clorox de la siguiente manera:

Si el agua es clara:

1. Utilice cloro que no tenga otros olores (como limón).
2. Agregue 1/8 de cucharadita (8 gotas o unos 0.75 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico en 1 galón (16 tazas) de agua.
3. Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.

Si el agua es turbia:

1. Utilice cloro que no tenga otros olores (como limón).
2. Agregue 1/4 de cucharadita (16 gotas o 1.5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico en 1 galón (16 tazas) de agua.
3. Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.

EVITE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: Moho



En muchos materiales de construcción, muebles y otros objetos que quedan mojados por más de unos días, nacen hongos como el moho. Colonias de hongos son manchas vellosas blancas, verdosas, o negras que verá sobre las paredes, muebles de madera, gabinetes, ropa, y casi todas las superficies.

El moho suelta en el aire unas pequeñas esporas que pueden causar enfermedades alérgicas como fiebre de heno (tos, estornudos, irritación de ojos), síntomas de asma u otras enfermedades respiratorias. Ese riesgo se multiplica para las personas con alergias o asma, y para los ancianos y niños. El riesgo de exponerse a los hongos aumenta al mover objetos con moho.

¿QUE SE DEBE HACER? Rocíe bien el moho con agua enjabonada antes de mover cualquier objeto para reducir las esporas sueltas. Esto es necesario aún cuando el objeto en sí está mojado porque es posible que el moho no esté mojado.

Recuerde que el moho puede causar enfermedades aún luego de haberlo regado con desinfectantes que lo matan. Si tiene que trabajar en un edificio inundado, use mascarilla contra el polvo o respirador. Recuerde que estamos atravesando una pandemia y es importante que siga los protocolos recomendados por la CDC.

¡Esto le puede salvar la VIDA!

EVITE EL TETANO

Si se corta, se raspa, se pincha, y estas son expuestas al agua o tierra contaminada, usted corre el riesgo de contraer tétano.

El tétano es una enfermedad infecciosa que afecta al sistema nervioso y produce espasmos musculares muy graves. Los síntomas pueden manifestarse varias semanas después haberlo contraído y pueden comenzar en forma de dolor de cabeza, pero más tarde se produce dificultad para tragar o abrir la quijada. Todas las heridas y cortadas abiertas deben ser limpiadas inmediatamente con jabón y agua limpia. La mayoría de las cortadas, aparte de los rasguños pequeños, necesitarán tratamiento para prevenir el tétano.

RIESGOS QUIMICOS

Las aguas de inundaciones pueden estar contaminadas por productos químicos peligrosos. Si usted tiene que trabajar cerca a lugares industriales inundados, puede que este expuesto a aguas contaminadas por productos químicos. Si sospecha que el agua está contaminada, utilice ropa protectora especial y gafas. Si usted trabaja en un área que ha sido confirmada como contaminada, usted debe pedir guantes y botas plásticas o de hule, y otra ropa protectora necesaria para no ser contaminado.

Si usted comienza a tener dolores de cabeza, erupciones en la piel, mareo, náusea, debilidad y fatiga, busque atención médica inmediatamente ya que puede estar sufriendo de envenenamiento químico.

EQUIPO DE PROTECCIÓN

Para la mayor parte del trabajo de limpieza, usted necesitará el equipo de seguridad: cascos, gafas o lentes, guantes gruesos para trabajar, respiradores y botas impermeables con puntera y plantillas de acero. Esto le ayudará a mantenerse seguro.

Use guantes. Se recomiendan guantes largos que se extienden más allá de el antebrazo, hechos de goma natural, neopreno, nitrilo, poliuretano o PVC.

Utilice gafas de protección. Se recomiendan gafas de protección sin orificios de ventilación.

Es recomendado que utilice equipo respiratorio para protegerse contra el aire contaminado y el moho.

Evite inhalar el moho o las esporas de moho utilizando como mínimo un respirador N-95, o preferiblemente un respirador facial de media cara. Para que sea eficaz el respirador o la mascarilla deben ajustarse bien. Usted debe leer y seguir cuidadosamente las instrucciones que vienen con el respirador.