

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

Reconstruyendo después de un huracán y cuidando nuestra salud



La salud y seguridad laboral en áreas inundadas

La operación de limpieza y reconstrucción, después de un huracán, expone a la comunidad trabajadora a riesgos causados por el viento, la corriente y la acumulación de agua. Entre los riesgos están: 1) Inestabilidad de edificios, 2) Agua contaminada, 3) Hipotermia y pie de trinchera, 4) Moho, 5) Peligros eléctricos, 6) Alimañas y culebras, y 7) riesgo de ahogarse en sótanos inundados.



"En aguas mansas no hay que confiar"

Las aguas estancadas pueden estar contaminadas por materiales tóxicos y bacterias. El estar expuesto a estos elementos puede causar peligrosas infecciones del estómago y la piel. El agua de inundaciones muchas veces contiene organismos contagiosos y bacterias, tales como E. Coli, salmonella, virus A de hepatitis, tifoidea y tétano. Las señales y síntomas que se sienten al haber sido expuesto incluyen: náusea, vomito, diarrea, calambres abdominales, dolores musculares y fiebre. La mayoría de casos de enfermedades asociadas con aguas estancadas suceden por haber ingerido agua o comida contaminada.

- 1. Asuma que toda agua esta contaminada hasta que las autoridades digan que no lo esta. No la use para su higiene personal o para cocinar.
- 2. Tome las medidas necesarias para no ingerir agua contaminada accidentalmente. Cubra cualquier herida que tenga para evitar infecciones o lave las heridas y límpielas muy bien para desinfectarlas. Pare cualquier hemorragia o flujo de sangre. Mire bien las orillas de la herida, si son irregulares busque atención médica, si están limpias puede ser suficiente aplicarse un ungüento antibacterial. Además proteja la heridas con un buen vendaje. Limpie la herida y cambie el vendaje a diario.
- 3. Proteja su cara, ojos, manos, pies y piel con equipo en contra de agua, tales como guantes y botas de hule y en caso de tener contacto con agua contaminada, lávese con agua limpia lo antes posible.
- 4. No opere ni toque equipo eléctrico hasta que este seguro que la electricidad ha sido desconectada. Siempre asuma que todos los cables eléctricos están vivos y son peligrosos, hasta que las autoridades competentes demuestren que los cables no tienen electricidad.
- 5. Por favor tome nota que un trabajador no debe entrar en un área inundada, hasta que esta haya sido revisada por las autoridades competentes y considerada segura para poder entrar y trabajar. Verifique si hay rótulos de advertencia y nunca los ignore. Use un palo para ver la profundidad. Recuerde que la corriente es peligrosa y que el agua estancada oculta hoyos y escombros.
- 6. Cuando trabaje en o cerca de un área inundada, evite hacerlo solo y póngase un chaleco salvavidas. Si el agua es profunda, mire si puede pedir un bote o un flotador.

Observe, piense y actúe

Peligro de inestabilidad de una estructura

- 1. Obtenga la autorización del supervisor o inspector de seguridad de que la estructura está sólida y estable.
- 2. Si se da cuenta que la estructura necesita reparos de emergencia, no entre, ni trabaje cerca o se suba al techo.
- 3. Nunca asuma que una estructura no fue dañada, a veces el deterioro no es visible. Pregúnteles a las personas responsables.
- 4. Si obtiene autorización para trabajar en el interior, pero usted se da cuenta que la estructura se mueve o escucha ruidos extraños, sálgase de inmediato porque el edificio puede derrumbarse.

Hipotermia y pie de trinchera



La hipotermia sucede cuando el cuerpo pierde calor, más rápido de lo que produce a raíz de estar expuesto a temperaturas bajas y frías por largos periodos. Ocurre cuando la temperatura ambiental esta a punto de congelarse. Las enfermedades relacionadas con el frio pueden lentamente vencer a una persona que ha sido

enfriada por temperaturas bajas, vientos fuertes o ropa mojada. Para prevenir la hipotermia use botas de hule altas y ropa que lo proteja del agua. Use ropa apropiada y de capas para el cambio de temperatura ambiental. Use casco y guantes, aparte de ropa interior que le mantenga el agua alejada de su piel.

Trate de tomar descansos frecuentes en lugares calurosos para darle tiempo al cuerpo a que se caliente. Haga su trabajo durante la parte del día que hay mas calor. Evite cansarse, ya que se necesita energía para mantener los músculos



calientes. Trabaje con alguien, nunca solo. Beba bebidas dulces y calientes (aguas dulces, bebidas deportivas) Evite bebidas con cafeína (café, te o chocolate caliente) o alcohol. Coma alimentos calientes de alta calorías, tales como pasta. Insistimos nunca trabaje solo y asegúrese tomar descansos frecuentes fuera del agua y siempre use ropa seca cuando sea posible.

Si sus pies han estado mojados por un largo rato y siente una sensación de hormigueo, dolor, hinchazón y entumecimiento, puede ser algo serio. Pie de trinchera es una condición dolorosa que sucede cuando los pies han estado mojados por largo tiempo. Mantenga varios pares de medias, y al terminar su trabajo, cámbiese medias y zapatos.

MOHO

La mayoría de los mohos no son dañinos, pero algunos pueden causar infecciones, síntomas de alergia y producir toxinas. Las infecciones son raras en personas saludables. Los síntomas de haberse expuesto al moho incluyen:

Dificultad al respirar, dolor de garganta, cansancio, dolores y molestias parecidos al de la gripe, e irritaciones en los ojos y la piel.

“Quien sigue consejos, llega a viejo”



El comer, beber o fumar se debe evitar en los lugares donde se esta removiendo el moho. Esto previene la contaminación innecesaria de comidas, bebidas y tabaco por el moho y otras sustancias dañinas en el área de trabajo.



1 No respire los residuos de polvo que genera el moho. Si hace contacto con el moho y lo afecta, no continúe trabajando en esa área. Use un respirador de una protección de no menos de N-95.



2 Use guantes impermeables largos. No toque el moho con sus manos descubiertas y use gafas que no tengan orificios de ventilación a los lados.

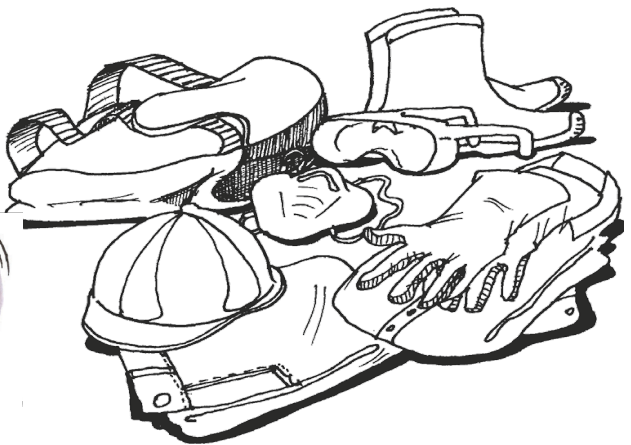


3 Si cree que un objeto ha sido contaminado por el agua o si contiene moho, deshágase de el. Las únicas cosas que se pueden limpiar son aquellas que no tiene superficies porosas.



4 Lávese bien las manos con agua limpia y jabón después de haber trabajado limpiando moho.

El Equipo de Protección básica es:



Respirador N-95, gafas sin orificios de ventilación, guantes y botas impermeables, pantalones gruesos y camisas manga larga para proteger la piel. Usted debe de recibir entrenamiento por parte de una persona competente para el uso adecuado del equipo de protección personal y su mantenimiento.

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



Una publicación de la Red Nacional de Jornaleros y Jornaleras