



Prep Hispano

www.prephispano.com presentado por Lisandra Pagán, PhD. Síguenos en Prepárate el Podcast

Higiene y Prevención de Enfermedades

Durante las emergencias las enfermedades hacen fiesta. ¿Por qué digo esto? Pues para comenzar la higiene y la sanitación pasan al segundo plano. Muchos al verse sin agua y sin facilidades comienzan a dejar sus “instintos cavernícolas” salir a flote y hacen sus necesidades en cualquier lugar. Como te imaginarás las bacterias están por donde quiera. Si llueve eso es otra historia, pues todas esas bacterias de las heces fecales y otros desperdicios entonces están flotando por donde pase el agua.

Además de descontaminar nuestros abastos de agua y mantener los alimentos y otros artículos esenciales fuera de la posible contaminación, debemos recordar el protegernos. ¿Qué podemos hacer?

1. Almacena jabón anti bacterias para que puedas lavarte las manos y quizás hasta limpiar algunas superficies.
2. Recuerda el “hand sanitizer” o productos que contengan alcohol para desinfectar.
3. Vinagre, alcohol isopropílico, agua oxigenada, yodo son alternativas para desinfectar.
4. Cloro es útil también pero si no tienes grandes cantidades del mismo debes utilizarlo para el agua potable como prioridad.
5. Añade máscaras respiradoras y guantes desechables en tu kit de emergencia.
6. Si tienes unas botas de goma, úsalas cuando salgas a caminar para evitar contacto con bacterias que puedan haber en el suelo/ agua.
7. Si hay algún miembro de la familia enfermo, sepárense y traten la enfermedad como una cuarentena (72 horas sin contacto físico) si es posible.