

Ante consultas y dudas llame a

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS A LA SEMANA.



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

# MEDIDAS SANITARIAS

## AGUA PARA CONSUMO

- Use sólo agua potable de la red pública, de los estanques dispuestos por ESVAL o agua envasada.
- Si no tiene agua potable, hiérvala al menos 1 minuto, déjela enfriar y guárdela.
- Si no puede hervir el agua, desinfectela agregando 10 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aroma) por cada litro de agua. Déjela reposar 30 minutos antes de usarla.
- Si el agua está turbia, desinfectela agregando 20 gotas de cloro por cada litro de agua y déjela reposar 30 minutos antes de usarla.
- Manténgala siempre en tastos limpios y con tapa. Protéjala del sol, en lugares frescos.



## ALIMENTOS

- Coma las carnes, huevos, pescados y mariscos bien cocidos. Procure cocer también las frutas y verduras.
- Lave utensilios y cocine alimentos con agua potable, hervida o clorada.
- Los alimentos cocidos no deben permanecer a temperatura ambiente.
- Guarde los alimentos en envases limpios y tapados.
- Si no tiene un refrigerador funcionando, prepare sólo alimentos para consumo inmediato.



Ante consultas y dudas llame a

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS A LA SEMANA.



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

## ASEO

- Lave bien sus manos:
  - Al manipular y cocinar alimentos.
  - Antes de comer.
  - Después de ir al baño.
- Ventile el lugar en que se encuentra, temporal o permanentemente, y no permita que entren animales.
- Mantenga las áreas próximas a su sitio o vivienda libre de elementos que atraigan ratones u otras plagas.
- Mantenga las basuras en recipientes con tapa.
- Traslade la basura a los contenedores dispuestos por el municipio.
- No arroje basuras a las quebradas
- Organice con su comunidad el cuidado y el aseo de los baños químicos.
- Si encuentra algún animal muerto, o restos de animales, póngase guantes o bolsas plásticas en las manos y cúbralos con cal y tierra.
- Si encuentra murciélagos muertos o sobrevivientes, póngase guantes o bolsas plásticas en las manos y con la ayuda de una escoba y pala recójalos o guárdelos en una bolsa o caja y llévelos a un centro de salud para que analicen sus restos.



## CUIDADOS PERSONALES

- Procure mantenerse abrigado y con ropa seca.
- Cubra nariz y boca con paños húmedos cuando se encuentre en lugares con humo o polvo.
- Si lo muerde un perro, gato, araña o murciélago, vaya de inmediato a un centro de salud.
- Si usted es portador de alguna enfermedad (hipertensión, diabetes, epilepsia, asma, etc.) o presenta alguna condición específica de salud (embarazo, VIH, entre otras) acérquese al consultorio más cercano y explique su situación personal, para que pueda retomar sus controles y tratamientos lo antes posible.
- Si en el incendio usted perdió sus medicamentos habituales, incluyendo pastillas anticonceptivas o condones, pídalos en el consultorio más cercano. No es necesario presentar ningún papel para este trámite.
- Si usted dejó de usar sus pastillas anticonceptivas y vuelve a tomarlas días después, protéjase igual con condón al menos durante dos semanas.

# SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Es importante estar alerta ante algunas señales y evaluar la posibilidad de pedir ayuda al personal de salud. Por ejemplo si aparecen:

- Crisis de miedo o pánico.
- Ideas de suicidio.
- Manifestaciones de violencia contra otros o contra sí mismo.
- Uso excesivo de alcohol y/o drogas.
- En niños y niñas, dolor de estómago, vómitos, llanto sin motivo, pesadillas, enojo excesivo y/o irritabilidad.

## RECOMENDACIONES BÁSICAS

### Para las personas afectadas

- Busque compañía y hablar de lo sucedido.
- Organice el tiempo y mantenerse ocupado.
- Haga cosas que le hagan sentir bien, útil y solidario.

### Para los familiares y amigos

- Promueva ayuda y solidaridad, y fortalezca vínculos con quienes están damnificados.
- Comprenda y acepte el enojo y otros sentimientos de las personas afectadas.
- Evite comparaciones sobre los daños sufridos.

### Para los niños y niñas

- Promueva un ambiente de confianza y de diálogo donde los niños y niñas puedan comentar y preguntar acerca de lo que pasó.
- Explique la situación con palabras simples y claras.
- Acepte y no critique lo que los niños y niñas sienten y piensan. Trate que los niños y niñas mantengan sus rutinas habituales para comer, dormir, jugar y compartir.
- Evite que los niños y niñas más pequeños vean la información sobre la emergencia que sale en la TV. Si no puede evitarlo, que al menos haya siempre un adulto para que les explique lo que están viendo.
- Recuerde que los niños y niñas necesitan jugar. Comparta con ellos y/o deje que pasen tiempo con otros de su edad.