

National Institute of Environmental Health Sciences
Orientación sobre cómo responder a una inundación

Capacitación en seguridad para participantes en labores de
desescombro tras una inundación

Cómo protegerse mientras ayuda a otros



Este folleto fue elaborado por:

Este folleto fue elaborado por la National Clearinghouse for Worker Safety and Health Training (Agencia Nacional de Divulgación de Información de Salud y Seguridad para la Capacitación de Trabajadores). La National Clearinghouse está financiada por el National Institute of Environmental Health Sciences' Worker Training Program (Programa de NIEHS de Capacitación para Trabajadores).

La National Clearinghouse opera bajo el auspicio de NIEHS conforme al contrato HHSN273201500075U por MDB, Inc.

<http://tools.niehs.nih.gov/wetp>

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Índice

Derechos de los trabajadores	2	<i>Escaleras</i>	25
Introducción	3	<i>Sierra eléctrica</i>	26
<i>Sistema de comando de incidentes</i>	4	<i>Lugares encerrados</i>	27
<i>Protéjase</i>	6	<i>Integridad estructural</i>	28
<i>Emergencia en el terreno</i>	7	<i>Equipo pesado</i>	29
Peligros	8	<i>Moho</i>	30
<i>Estrés traumático</i>	8	<i>Pie de trinchera</i>	32
<i>Acaloramiento peligroso</i>	12	<i>Enfermedades transmitidas por la sangre</i>	33
<i>Quemaduras de sol</i>	13	<i>Manipulación de cuerpos</i>	34
<i>Lesiones en los ojos</i>	14	<i>Enfermedades transmitidas por los alimentos</i> ...	35
<i>Demasiado ruido</i>	15	<i>Enfermedades transmitidas por el agua</i>	36
<i>Polvo respirado</i>	16	<i>Plantas venenosas</i>	37
<i>Escombros y superficies de trabajo inestables</i> ...	17	<i>Insectos y enfermedades transmitidas</i> <i>por insectos</i>	38
<i>Manipulación de objetos afilados</i>	18	<i>Animales y enfermedades transmitidas</i> <i>por animales</i>	39
<i>Aguas de inundación</i>	19	<i>Serpientes y otros reptiles</i>	40
<i>Ejemplos de sustancias químicas liberadas</i>	20	Otras medidas de protección	41
<i>Exposición química potencial</i>	21	Créditos	42
<i>Problemas de conducción de vehículos</i> <i>y tráfico</i>	22	Notas	43
<i>Líneas eléctricas</i>	23	¿Por qué se creó este libro?	44
<i>Monóxido de carbono</i>	24		

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Derechos de los trabajadores

Los empleadores y los trabajadores tienen responsabilidades conforme a la ley OSH.

- La ley de salud y seguridad ocupacional (Occupational Safety and Health Act, OSHA) exige a los empleadores que proporcionen un lugar de trabajo seguro e higiénico y libre de peligros reconocidos y que observen las normas de OSHA. Entre las responsabilidades que corresponden a los empleadores también está ofrecer capacitación, chequeos médicos y mantener registros.
- Los trabajadores están obligados a observar las reglas de salud y seguridad y llevar puesto y usar todo equipo y vestimenta requeridos; observar las prácticas de trabajo seguro para su trabajo, según lo indique el empleador; informar sobre condiciones peligrosas a un supervisor; y reportar las condiciones peligrosas a OSHA si el empleador no las corrige.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Comando de incidentes

- El Comando de incidentes facilita una estructura dedicada a promover la coordinación eficaz entre todas las personas que participan en una operación de respuesta.
- Permite tener una estructura organizativa e integrada sin límites jurisdiccionales.
- Cuenta con 5 funciones organizativas que permiten una gama de control manejable:
 - Comando
 - Operaciones
 - Planificación
 - Logística
 - Finanzas y administración
- La seguridad forma parte de la función de Comando.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Estructura del sistema de comando de incidentes



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Protejase

- Báñese diario o todas las veces que sea necesario.
- Lávese las manos con frecuencia para evitar la exposición a sustancias peligrosas.
- Las operaciones con vehículos han sido el origen de la mitad de las muertes asociadas con inundaciones. (Greg Fayard, DOL, Bureau of Labor Statistics)
- Tenga cuidado de no caminar ni manipular escombros cubiertos de agua porque el riesgo de deslizarse, perder pie y caerse es mayor.
- Mantenga al día la vacuna del tétano (de los últimos 10 años).
- Si le toca cuidar directamente a pacientes o si va a tener contacto directo con fluidos corporales, deberá recibir la serie de vacunas para la hepatitis B.
- Evite el contacto con agua estancada.
 - Lávese y desinfectese de inmediato si se ve expuesto
- Considere usar calzado con punta de acero, si fuera posible.
- Use guantes duraderos cuando manipule escombros.
- Use protección auditiva para los entornos ruidosos.
- Conozca bien las medicinas que toma, las alergias que tiene y cuál es su tipo de sangre.

Si tiene dudas, comuníquese con su supervisor.

Emergencia en el terreno

- Notifique al supervisor o al comandante de incidentes sobre todas las lesiones sufridas en el lugar.
- Si las lesiones son menores:
 - Aplique primeros auxilios
 - Vaya a la estación de primeros auxilios o clínica
- Si las lesiones son graves:
 - Vaya al hospital más cercano
 - Llame al 911 (sepa con exactitud dónde se encuentra)

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: estrés traumático

- No se apure y haga pausas con frecuencia.
- Cuídense unos y otros. Algunas veces, los compañeros pueden no advertir un peligro cercano o detrás.
- Esté pendiente de los que están a su alrededor. Aquéllos que se sienten exhaustos, estresados o incluso que se distraen temporalmente podrían ponerse en riesgo ellos mismos y a otros también.
- Mantenga un horario normal siempre que sea posible: **comer y dormir con regularidad es vital.**
- Asegúrese de tomar agua si tiene sed.

Peligro: estrés traumático (continuación)

- Siempre que sea posible, haga una pausa fuera del área de trabajo. Coma y beba en el lugar más limpio posible.
- Reconozca y acepte lo que no puede cambiar: la cadena de comando, la estructura organizativa, tener que esperar, fallos de equipos, etc.
- Si se siente mal, acéptelo. Está en una situación difícil.
- Los pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes son normales. No trate de esquivarlos. Con el tiempo, irán pasando.
- Comuníquese con sus seres queridos (en casa) siempre que pueda.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: estrés traumático (continuación)

Qué puede hacer en casa:

- Recibir y fortalecer el apoyo de su familia, sus guías espirituales y su comunidad.
- Considere escribir sus impresiones en un diario.
- No tome ninguna decisión trascendental en su vida.
- Dedique tiempo para estar con los demás o solo haciendo las cosas que le gusta hacer para recrearse y recuperar energías.
- Esté consciente de que podría sentirse particularmente temeroso por su familia. Ese sentimiento es normal y con el tiempo, irá desapareciendo.

Peligro: estrés traumático (continuación)

Qué puede hacer en casa:

- Recuerde que “regresar a la normalidad” requiere tiempo. La rutina se irá recuperando poquito a poco. Deje que los demás lleven más la carga por un tiempo, en la casa y en el trabajo.
- Tenga conciencia de que la recuperación no es un camino recto, sino más bien dos pasos adelante y uno atrás, pero poco a poco irá avanzando.
- Su familia experimentará el desastre junto con usted. Tendrán que apoyarse los unos a los otros. Es un momento llamado a la paciencia, la comprensión y la comunicación.
- Evite consumir demasiados fármacos y alcohol. No sería bueno complicar su situación con un problema de abuso de sustancias.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: acaloramiento peligroso

La insolación mata

- Beba líquidos en abundancia, o bebidas para deportistas si fuera posible.
- Conozca los síntomas de las enfermedades producidas por el calor.
- Mantenga la vigilancia en sí mismo y en sus compañeros, acostúmbrese a ayudar a sus compañeros.
- Bloquee la luz solar directa o cualquier otra fuente de calor.
- Use ventiladores para refrescarse o aire acondicionado y descanse con regularidad.
- Póngase ropa ligera, de colores claros y que le quede holgada.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas pesadas.
- Busque atención médica si aparecen estos síntomas:
 - Temperatura corporal extremadamente alta (más de 103°F)
 - Piel roja, caliente y seca (sin sudar)
 - Pulso rápido y fuerte
 - Dolor de cabeza punzante
 - Mareos
 - Náusea
- Refúgiense bajo la sombra y quítese la ropa excesiva o aflójese las prendas si fuera posible.



Peligro: quemaduras de sol

- Evite sobreexponer la piel y los ojos a la luz del sol y el viento.
- Use loción antisolar y protección en los labios.
- Use gafas protectoras.
- Limite la exposición.

Las quemaduras de sol afectan la buena disposición de la persona y aumentan las probabilidades de cáncer en la piel.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: lesiones en los ojos

Las lesiones en los ojos pueden ser causadas por polvo, escombros que salen volando por el aire, líquidos contaminados y destellos de soldadura.

- Lleve puestas las gafas de seguridad con barreras laterales como mínimo.
- Se sugiere usar una cinta para retener las gafas.
- Considere usar gafas de seguridad para protegerse contra partículas finas de polvo o para llevar encima de los anteojos de ver normales.
- Use solo las gafas de protección que tengan la marca ANSI Z87 en las lentes o los marcos.
- La luz de un soplete para soldar puede causar quemaduras graves en los ojos y los tejidos circundantes. Cualquier trabajador que use un soplete para hacer cortes, o cualquiera que trabaje cerca de un soplete para soldar, deberá usar protección especial para protegerse los ojos de la luz de la soldadura.



Peligro: demasiado ruido

- Use protección auditiva siempre que use equipo ruidoso.
 - Ejemplos: sierras accionadas por gas o equipo de construcción pesado.
- La protección auditiva evitará una pérdida temporal del oído que puede interferir cuando se buscan llantos, quejidos y otros sonidos de víctimas enterradas en los escombros.



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: respirar polvo con contenido de asbesto, sílice y otras toxinas

- Protéjase para evitar respirar polvo porque puede contener materiales tóxicos.
- Si tiene dudas sobre los respiradores, consulte con su supervisor.
- Un respirador N-95 o superior es aceptable para la mayoría de las actividades, incluyendo el sílice y el polvo de cemento Portland.
- Si hay asbestos, use un respirador elastomérico de media máscara con filtro de la serie N, R o P-100.
- Si los contaminantes transportados por el aire están causando irritación en los ojos, se deben usar los respiradores de máscara completa con cartuchos de filtro P-100 de combinación de vapores orgánicos/gas ácidos (OV/AG).
- Asegúrese de haber hecho la prueba de ajuste del respirador, ya que debe quedarle bien para poder protegerlo.
- Haga una verificación de sellado de presión positiva y negativa cada vez que se vaya a poner un respirador y lávelo al menos una vez al día.
- No se pueden usar máscaras quirúrgicas porque no proporcionan protección adecuada.



• *Respirador N-95*

Peligro: escombros acumulados y superficies de trabajo inestables

- No camine sobre ninguna superficie si no tiene la seguridad de que es estable.
- Use otras formas de llegar a las superficies de trabajo, como los camiones- volquete.
- Coloque andamios sobre superficies estables y áncelos a estructuras sólidas.
- Lleve puesto el equipo de protección proporcionado, incluido el calzado de seguridad con suelas antiresbalón.
- Use protección contra caídas con cuerdas salvavidas amarradas a puntos de anclaje adecuados, incluidos los camiones volquete, siempre que sea posible.



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: manipulación de una variedad de materiales punzantes y dentados

- Lleve puesto el equipo de protección personal, como cascos, calzado de seguridad, gafas y guantes para trabajar.
- Limpie de inmediato cualquier herida abierta con agua y jabón. Úntese unguento antibiótico para prevenir una infección. Contacte a un médico para averiguar si necesita más tratamiento (como una vacuna antitetánica). Si la herida se pone roja, se inflama o supura pus, busque atención médica de inmediato.
- Asegúrese de tener la vacuna antitetánica al día (de los últimos 10 años).

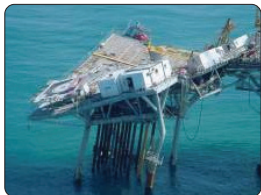
Peligro: aguas de inundación

- Usualmente existen niveles elevados de contaminación asociados con las aguas negras y otras sustancias peligrosas en las aguas de inundación.
- EPA aconseja que el contacto humano con las aguas de inundación debe reducirse al mínimo.
- Los trabajadores deben usar botas altas de goma y guantes impermeables para cuando entren en contacto con las aguas de inundación.
- Si la ropa entra en contacto con las aguas de inundación, lávela con agua y detergente, separada de la ropa no contaminada.
- Si la piel entra en contacto con las aguas de inundación, lávese meticulosamente con agua y jabón.
- Si tiene alguna herida o llaga que puede quedar expuesta a las aguas de inundación, manténgala lo más limpia posible lavándola con agua y jabón y aplicando ungüento antibiótico para prevenir una infección.
- Asegúrese de que las aguas de inundación no se le introduzcan en la boca.
- Manténgase alerta de las riadas.
- Asegúrese de que las embarcaciones recreativas tengan suficiente potencia para navegar las aguas que se mueven rápidamente.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: ejemplos de sustancias químicas liberadas tras un desastre

- Varios tanques de sustancias químicas y combustibles y barriles abandonados.
- Diesel, gasolina, aceite para motores, cloro, oxígeno líquido, desechos médicos y corrosivos.
- Productos industriales y domésticos en todos los tamaños y cantidades.
- Tanques de combustibles subterráneos que presentan fuga.

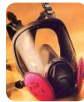


Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: exposición química potencial

Síntomas: irritación de los ojos, nariz, garganta, vías respiratorias superiores y de la piel; dificultad para respirar; fatiga; pérdida de la coordinación; dificultades con la memoria; dificultad para dormir; confusión mental. Los efectos crónicos dependen del grado y la duración de la exposición.

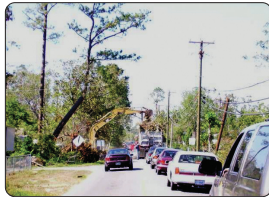
- Combatir incendios: use un aparato autónomo de respiración (SCBA) de máscara completa en demanda por presión u otro modo de presión positiva.
- Ingreso en un lugar con concentración desconocida: use un equipo SCBA.
- Operaciones de rescate con vapores presentes: use una máscara de gas con tarro para vapores orgánicos (OVC) o cualquier respirador con filtro químico que tenga un filtro para vapores orgánicos, si hay suficiente aire para respirar.
- Entornos polvosos: use una combinación de filtro HEPA/filtro para vapores orgánicos.



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: problemas de conducción de vehículos y tráfico

- Señales de control de tráfico en mal estado.
- Evite las secciones deslavadas de las carreteras, los escombros y los baches.
- Es posible que las señales de las calles y los puntos de referencia hayan desaparecido de modo que es bueno saber dónde va antes de ir.
- Los charcos pueden ocultar los peligros, y con muy poca agua puede terminar planeando sobre ella y perdiendo el control.
- Conduzca a la defensiva.
- Esté preparado para los retrasos.
- Manténgase alerta de los vehículos de construcción, los encargados de hacer señales y los vehículos sobrecargados.



Peligro: eléctrico, líneas de alto voltaje, cables y alambres eléctricos caídos

- Haga de cuenta que todas las líneas eléctricas tienen corriente hasta que se les haya cortado la corriente y se haya comprobado que efectivamente no tienen corriente.
- Verificar que una línea no tiene corriente podría no garantizar su seguridad. Las líneas tanto del lado de la carga como del suministro en el área de trabajo deben ser puestas a tierra. La puesta a tierra es necesaria para protegerlo de los peligros de la energía eléctrica proveniente de una fuente de energía secundaria, como un generador portátil.
- Use interruptores con línea a tierra (GFCI).



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: monóxido de carbono producido por generadores de gasolina o propano, equipo pesado y herramientas

Síntomas: dolores de cabeza, mareos, somnolencia o náuseas que pueden ser seguidos de vómitos, pérdida de la conciencia y colapso, coma o muerte como consecuencia de una exposición alta o prolongada.

El monóxido de carbono no tiene propiedades de advertencia: es un gas incoloro e inodoro.

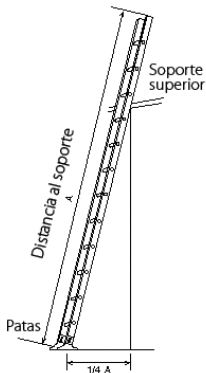
- Use sensores de detección de CO cuando vaya a usar fuentes de combustión o trabajar cerca de ellas.
- Apague el motor de inmediato si comienza a notar síntomas y busque respirar aire fresco.
- No use generadores de gasolina ni herramientas portátiles accionadas con combustible en lugares encerrados o áreas con poca ventilación.
- No trabaje en áreas cercanas a gases de escape (el envenenamiento por CO ocurre incluso al aire libre si hay motores que generen altas concentraciones de gases de escape cerca de los trabajadores).

Peligro: escaleras

Las escaleras pueden causar un peligro de caída.

Asegúrese de que su escalera esté segura:

- Inspeccione la escalera para determinar si tiene grietas, si está rota o si tiene componentes defectuosos
- Evite los alambres eléctricos cuando coloque la escalera
- Coloque la escalera a un ángulo de 75 grados y deje que se extienda al menos 3 pies sobre el descanso
- Evite colocarla sobre terreno irregular o inestable
- No coloque en la escalera más peso del que está diseñada a soportar



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: operación de una sierra eléctrica

- Opere, ajuste y mantenga la sierra de acuerdo con las instrucciones del fabricante incluidas en el manual que acompaña a la sierra.
- Afile correctamente la cuchilla de la sierra y lubríquela correctamente con aceite para barras y cadenas. Además, el operador debe revisar y ajustar periódicamente la tensión de la cuchilla de la sierra para asegurar un buen corte.
- Elija el tamaño de sierra correcto para el trabajo e incluya características de seguridad tales como un freno, protector de manos frontal y trasero, interruptor de detención, trinquete para la cadena y parachispas.
- Lleve puesto el equipo de protección adecuado, como casco, gafas de seguridad, protección para los oídos, guantes para trabajo pesado, piñeras desde la cintura hasta el empeine del pie para evitar cortes y botas que cubran el tobillo.
- Evite el contacto con líneas eléctricas hasta que se compruebe que no tienen corriente eléctrica.
- Siempre corte a la altura de la cintura o más abajo para asegurarse de mantener un control seguro sobre la sierra eléctrica.
- Los transeúntes o los compañeros de trabajo deben permanecer a una distancia equivalente a 2 árboles (al menos 150 pies) de cualquiera que se disponga a cortar un árbol y al menos 30 pies de cualquiera que esté operando una sierra eléctrica para quitar ramas o cortar un árbol caído.

Peligro: lugares encerrados

Antes de ingresar a un lugar encerrado se debe hacer lo siguiente*. Su supervisor deberá:

- Asegurarse de que usted y el asistente estén capacitados
- Ventilar el lugar y monitorear las condiciones peligrosas
- Bloquear y etiquetar todo equipo eléctrico presente en el espacio
- Proporcionar el PPE correcto, posiblemente incluido un aparato autónomo de respiración (SCBA)
- Poner barreras para el tráfico externo tal como vehículos y peatones
- Proporcionar escaleras o equipo similar para facilitar la seguridad de la entrada y la salida del espacio
- Proporcionar buen equipo de comunicación y sistemas de alarma
- Contar con equipo de rescate y personal de rescate capacitado y cercano

* *Un espacio encerrado permite la entrada completa de un empleado y permite que el empleado realice un trabajo asignado; no está diseñado para que el empleado permanezca en él; y tiene una manera limitada o restringida para ingresar en él o salir de él. Norma de OSHA 29 CFR 1910.146*



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: integridad estructural

- No ingrese en una estructura que tenga indicaciones de ser insegura tal como paredes con grietas grandes, desplazamiento o colapso parcial.
- Considere ingresar a la estructura durante el día especialmente si no cuenta con electricidad y usted no tiene luz.
- OSHA requiere que las paredes o el piso estén entibados o apuntalados antes de la demolición si hay trabajadores dentro de la estructura.
- No corte ni quite ninguna estructura ni los miembros que sirven de puntales en ningún piso hasta que todos los pisos de arriba hayan sido demolidos y quitados.
- Determine si se han registrado sustancias peligrosas en cualquier parte de la propiedad incluyendo tuberías y tanques.
- Asegúrese de notificar a las compañías de servicios públicos antes de entrar y de comenzar el trabajo de demolición.
- Abandone la estructura si escucha sonidos inusuales (que indican desplazamiento) o siente olores raros (posible fuga de gas).



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: equipo pesado, incluyendo grúas camiones-volquetes, minicargadoras skid-steer

- Opere el equipo correctamente y con seguridad.
- Manténgase al tanto de las actividades que le rodean.
- No exceda la capacidad de carga de las grúas y otro equipo izar.
- No camine debajo ni atraviese áreas donde se estén usando grúas u otro equipo pesado para levantar objetos.
- No se suba encima de cargas que están siendo elevadas o movidas



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: moho

Después de una inundación, el agua crea un ambiente perfecto para que crezca moho en las casas y otros edificios. La exposición al moho puede causar resuello e irritación severa en la nariz, los ojos y la piel.

- Evite respirar el polvo (esporas fungicidas) generado por los materiales mojados del edificio.
- Como mínimo, use un respirador desechable N-95 aprobado por NIOSH cuando vaya a trabajar en áreas pequeñas que tengan materiales mohosos o húmedos. Es posible que se necesite más protección si el trabajo es prolongado.
- Póngase guantes largos que lleguen hasta la mitad del brazo. Si va a usar un desinfectante, un biocida como el cloro, o una solución de limpieza fuerte, deberá seleccionar guantes hechos de goma natural, neopreno, nitrilo, poliuretano o PVC. Evite tocar el moho o las cosas mohosas con manos desprotegidas.



Peligro: moho (continuación)

- Lleve puestas gafas sin orificios de ventilación. Evite que el moho o las esporas de moho se introduzcan en los ojos.
- Considere deshacerse de todos los materiales dañados por el agua. Las cosas que tengan moho a la vista deberán tirarse a la basura (***si no está seguro, tírelo***).
- Después de trabajar con materiales contaminados con moho, lávese meticulosamente, incluyendo la cabeza, el cuero cabelludo y las uñas.

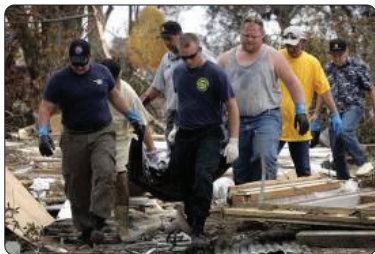
Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: pie de trinchera (pie de inmersión)

- El pie de trinchera, que también se conoce con el nombre de pie de inmersión, ocurre cuando los pies están mojados por un largo periodo de tiempo y puede ser muy doloroso.
- Los síntomas se manifiestan como una sensación de hormigueo, picazón, dolor, inflamación, piel helada y manchada, adormecimiento y una sensación punzante en el pie. El pie se puede poner rojo, seco y doloroso después de ponerse caliente. Pueden aparecer ampollas, seguidas de piel y tejido que se muere y se cae. Busque atención médica lo más pronto posible.
- Para prevenir el pie de trinchera, siempre que sea posible, deje que los pies se sequen al aire libre, elévelos y cámbiese los zapatos y calcetines mojados por unos secos.

Peligro: enfermedades transmitidas por la sangre

- Use guantes impenetrables cuando vaya a manipular restos humanos.
- Cámbiese los guantes si se perforan o rompen.
- No manipule restos humanos si tiene cortes o punciones en la piel.
- Use gafas o una máscara para manipular restos humanos o recoger cuerpos. Asegúrese de taparse la nariz y la boca.
- Transporte los restos humanos en contenedores cerrados a prueba de fugas y etiquetados.



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: manipulación de cuerpos de víctimas

- No existe un riesgo directo de contraer enfermedades infecciosas por estar cerca de restos humanos para las personas que no están manipulando directamente los cuerpos sin vida.
- Los restos humanos pueden contener virus transportados por la sangre tal como el virus de la hepatitis y del HIV, y bacterias que causan enfermedades diarreicas, como la shigelosis y la salmonela.
- Para el personal expuesto a sangre y fluidos corporales:
 - Use guantes cuando vaya a manipular cuerpos o fluidos corporales
 - Use protección para los ojos, batas y máscaras cuando se anticipen grandes cantidades o salpicaduras de sangre
 - Lávese las manos con frecuencia
 - Use bolsas para cadáveres para reducir el riesgo de contaminación

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: enfermedades transmitidas por los alimentos

- Identifique y tire a la basura todo alimento que no esté libre de riesgos para comer:
 - Tire a la basura todo alimento que pudiera haber entrado en contacto con las aguas de inundación o de la tormenta
 - Tire a la basura todo alimento que tenga un olor, color o textura inusual
 - Tire a la basura todo alimento perecedero (incluyendo carne, pollo, pescado, huevos y sobras) que hayan estado a más de 40° Fahrenheit (F) por 2 horas o más
 - Los recipientes para alimentos que tengan tapones roscados de plástico o de metal, tapas de presión, tapones corona (chapas, como las de las botellas de gaseosas), tapas dispensadoras flip-top, tapas de cierre y los alimentos envasados en casa deben tirarse a la basura si han estado en contacto con el agua de la inundación porque no se pueden desinfectar
- Almacene los alimentos con seguridad:
 - Mientras no haya electricidad, mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas por el mayor tiempo posible
 - Agregue un bloque de hielo o hielo seco a su refrigerador si se cree que no va a haber electricidad por más de 4 horas. Póngase guantes gruesos para manipular hielo



Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: enfermedades transmitidas por el agua

Los brotes de enfermedades contagiosas como diarrea y enfermedades respiratorias pueden ocurrir cuando los sistemas de agua potable y aguas negras no están funcionando y la higiene personal es difícil de mantener como resultado de un desastre.

- Las autoridades locales le dirán si se puede beber el agua del grifo o se puede usar para cocinar o bañarse.
- Si el agua no es segura para beber, siga las instrucciones de las autoridades locales para usar agua embotellada o hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar o bañarse.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Debido a que algunas enfermedades transmitidas por el agua se pueden contraer a través del contacto con agua contaminada estancada, es importante observar las pautas que se describen en la página sobre peligros del agua estancada.
- Si presenta síntomas de fiebre alta o náuseas, vómitos, diarrea, ictericia o síntomas parecidos al resfriado, busque atención médica de inmediato.



Peligro: plantas venenosas

- Aprenda a reconocer las plantas venenosas:
 - Hiedra venenosa (poison ivy)
 - Roble venenoso pacífico (poison oak)
 - Zumaque venenoso (poison Sumac)
- Use guantes y lleve puestos pantalones largos cuando haya posibilidades de estar expuesto a plantas venenosas.
- El alcohol de frotación, si se usa inmediatamente después del contacto, puede quitar la resina oleosa que causa la reacción alérgica.

La ropa, los zapatos y las herramientas pueden resultar contaminados al entrar en contacto con plantas venenosas.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: insectos y enfermedades transmitidas por insectos

- **Mosquitos.** Los mosquitos son portadores de enfermedades como la del virus del Nilo Occidental o la fiebre del dengue. Use mallas en las viviendas y lleve puestos pantalones, calcetines y camisas manga largas. Use repelentes para insectos que contengan DEET o Picaridin. *(Asegúrese de seguir las indicaciones de la etiqueta.)*
- **Abejas, avispas y avispones.** La mayoría de las abejas y avispas no atacan a menos que sean provocadas. Siempre lleve puestos zapatos y guantes para trabajar si trabaja afuera. Evite vestir ropa de colores llamativos, con flores o de color negro. Aparentemente el color caqui, crema y azul no son colores provocadores. Los olores de alimentos y flores atraen a los insectos de modo que es aconsejable que use poco perfume, productos para el cabello y poco jabón de baño, si no puede evitarlo. Ponga los restos de comida en contenedores de basura sellados y tenga cuidado cerca de tarros de basura abiertos.
- **Arañas.** Según el área del país donde se encuentre, es posible que haya arañas viudas negras y arañas solitarias marrón. Si sospecha que le ha picado una araña venenosa, busque atención médica y, si es posible, lleve consigo la araña para identificarla.
- **Garrapatas.** Las garrapatas pueden portar enfermedades como la enfermedad de Lyme, erliquiosis y babesiosis. Use repelente para insectos con DEET y lleve puesta camisa manga larga, pantalones largos y calcetines. Después de estar al aire libre, búsquese garrapatas. Si encuentra alguna en la piel, extráigala de inmediato. Para extraerla, use pinzas, si puede, sacándola directamente hacia arriba con un movimiento lento y seguro.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: animales y enfermedades transmitidas por animales

Las aguas de las inundaciones pueden desplazar animales domésticos y salvajes. Por lo tanto, no es nada raro entrar en contacto con animales que normalmente no vería en circunstancias normales. Los animales muertos y vivos pueden transmitir enfermedades como la fiebre por mordida de rata y rabia.

- Tenga cuidado con los animales salvajes y los domésticos que no tienen dueño. Llame a las autoridades locales para que se encarguen de ellos. Deshágase de los animales muertos observando las recomendaciones del gobierno local. Póngase la ropa de protección correcta cuando vaya a manipular cuerpos en descomposición.
- Evite el contacto con ratas o con viviendas contaminadas de ratas. Además de la fiebre ocasionada por la mordedura de una rata, el contacto con los roedores, el excremento de los roedores y los roedores muertos pueden traer como consecuencia otras enfermedades infecciosas. Si no puede evitar el contacto con las ratas, póngase guantes de protección y lávese las manos con frecuencia.
- Si lo muerde o rasguña un animal, busque atención médica de inmediato, incluso si se trata de un animal doméstico.

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Peligro: serpientes y otros reptiles

- Manténgase al pendiente de serpientes que pueden andar nadando en el agua para buscar terreno más alto y que se esconden detrás de los escombros u otros objetos. Si ve una serpiente, retroceda lentamente y no la toque.
- Si usted o alguien más resulta mordido por una serpiente:
 - Recuerde el color y la forma de la serpiente porque esto puede ayudar con el tratamiento para la mordedura
 - Mantenga a la persona mordida quieta y calma, ya que eso puede ayudar a retardar la propagación del veneno, si la serpiente es venenosa
 - Busque atención médica lo más pronto posible; llame al 911 o a los servicios locales de emergencia
 - Aplique los primeros auxilios si no puede llevar de inmediato a la persona al hospital
 - Deje que la persona se acueste o se siente con la mordedura debajo del nivel del corazón; pídale que se quede calma y sin moverse
 - Tápele la mordedura con una venda limpia y seca
- Use las herramientas adecuadas para mover escombros y para examinar las áreas donde se podrían alojar serpientes y otras amenazas.
- Póngase botas altas y/o polainas para protegerse de las serpientes.

Otras medidas de protección

Artículos principales para tener a disposición:

- Repelente para insectos con DEET o Picaridin
- PPE – Si desea saber qué equipo necesita para la protección, contacte a su oficina local de OSHA o NIOSH
- Dispositivo de flotación personal
- Tapones para los oídos
- Agua embotellada
- Loción antisolar
- Vestimenta para la lluvia
- Navaja de bolsillo (póngala en la maleta que no va a llevar a mano)

*Si desea más información, llame al **1-800-321-OSHA** o diríjase a **www.osha.gov***

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Créditos

Esta presentación fue adaptada de los siguientes documentos:

- La Guía de NIOSH titulada “Suggested Guidance for Supervisors at Disaster Rescue Sites”. Hay más información disponible en su sitio web: www.cdc.gov/niosh/emhaz2.html
- NIOSH “Traumatic Incident Stress: Information for Emergency Response Workers”, <http://www.cdc.gov/niosh/unp-trinstrs.html>
- CDC Emergency and Preparedness & Response website <http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/>
- U.S. Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine PowerPoint (en esta presentación, algunas diapositivas se aplican a las inundaciones): http://usachppm.apgea.army.mil/hiomtb/content/Disaster_MTBs/HurricaneReliefResponse_09.05.ppt#691,1,PREFACE_PRESENTATION
- OSHA's Hurricane eMatrix (se aplica en cierta medida a las inundaciones): <http://www.osha.gov/SLTC/etools/hurricane/index.html>

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

Notas

Orientación de NIEHS sobre la respuesta a una inundación

¿Por qué se creó este libro?

Este folleto fue creado por la National Clearinghouse for Worker Safety and Health Training bajo contrato con el Worker Training Program (WTP, Programa de Capacitación para Trabajadores) de NIEHS. Desde 1987 este programa ha capacitado a más de un millón de especialistas en respuestas de emergencia y trabajadores que se dedican a limpiar residuos peligrosos para que realicen su trabajo con seguridad. El programa WTP es parte del U.S. Department of Health and Human Services (HHS), que es una agencia de cooperación bajo el Anexo de Seguridad y Salud de los Trabajadores del Marco Nacional de Respuesta a Desastres. Como parte del esfuerzo coordinado del gobierno federal, WTP creó un folleto y un documento de orientación acompañante para las personas que participan en las respuestas a casos de emergencias. El folleto puede encontrarse en

<http://tools.niehs.nih.gov/wetp>