

Frente a la **EMERGENCIA**

Medidas Sanitarias

AGUA PARA CONSUMO

- Si no dispone de agua potable, hiérvala al menos 3 minutos, déjela enfriar y almacénela.
- Mantenga siempre agua almacenada en tientos limpios y con tapa. Protéjala en lugares frescos y lejos del sol.
- Si no puede hervir el agua, desinféctela agregando 10 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aditivo de olor) por cada litro de agua (1 cucharada sopera cada 5 litros) y déjela reposar 30 minutos antes de usarla.
- Si el agua está turbia, déjela decantar y después fíltrela a través de un paño limpio.

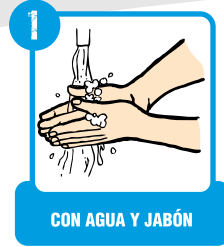
LOS ALIMENTOS

- Prefiera consumir cocidas las frutas y verduras.
- Lave manos y utensilios y cocine alimentos con agua potable, hervida o clorada.
- Consuma hervida la leche que no viene envasada.
- Cocine y recaliente bien los alimentos.
- Guarde los alimentos en lugares protegidos y en envases tapados.

Frente a la EMERGENCIA

ASEO

- Lave sus manos:
 - Al manipular y cocinar alimentos.
 - Antes de comer.
 - Después de ir al baño.
- Ventile el lugar en que habita, no permita que entren animales.
- Barra las áreas aledañas y mantenga libre de elementos que atraigan roedores.
- Mantenga las basuras en recipientes con tapa, si no dispone de ellos, entiérrela.



CUIDADOS PERSONALES

- Procure mantenerse con ropa seca.
- Cubra nariz y boca cuando se encuentre en lugares con humo o polvo.

EN SECTORES AFECTADOS POR TSUNAMI

- Ventile su casa (con puertas y ventanas abiertas) 30 minutos antes de comenzar a limpiar.
- Limpie superficies y utensilios (juguetes de niños, artículos de cocina y otros) con agua con cloro.
- Lave frecuentemente sus manos y las de sus hijos.

Frente a la **EMERGENCIA**

Recomendaciones y mensajes clave para la salud mental de la población

PRINCIPALES EFECTOS DEL TERREMOTO EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS

Es normal que la exposición a este tipo de eventos traumáticos produzca un mayor nivel de tensión y angustia en las personas. Se ha demostrado, sin embargo, que sólo algunos experimentan problemas más serios o duraderos.

Algunas manifestaciones frente a las cuales es importante estar alerta y evaluar la posibilidad de pedir ayuda al personal de salud son:

- Crisis de miedo o pánico.
- Ideas de suicidio.
- Uso excesivo de alcohol y/o drogas.
- Manifestaciones de violencia contra otros o contra sí mismo.

Frente a la **EMERGENCIA**

Recomendaciones básicas para cuidar de su Salud Mental

Es necesario fortalecer los mecanismos de ayuda mutua y autoayuda a nivel familiar y comunitario (redes de apoyo social).

Para los afectados:

- Buscar compañía y hablar.
- Organizar el tiempo y mantenerse ocupado.
- Hacer cosas que lo hagan sentir bien, útil y solidario.

Para los familiares y amigos de los más afectados:

- Promover ayuda y solidaridad, así como fortalecer vínculos entre familiares y amigos.
- Proveer información suficiente.
- Comprender y aceptar el enojo y otros sentimientos de los afectados.
- Evitar comparaciones sobre los daños sufridos.

Para los niños:

- Promueva un ambiente de confianza y de diálogo donde los niños puedan comentar y preguntar acerca de lo sucedido.
- Explique la situación con palabras simples y claras.
- No haga promesas poco realistas, por ejemplo que no habrá otras réplicas.
- Acepte y no critique lo que los niños sienten y piensan.
- Si es posible, mantenga las costumbres habituales.

PROTEGE



MINISTERIO DE SALUD