

PÚBLICA TRAS INUNDACIONES

¿CÓMO PREPARARSE PARA UNA NUEVA INUNDACIÓN?

- Prepárate para **cortar la electricidad** si hay agua estancada o cables eléctricos caídos, o hazlo antes de evacuar. También corta el **gas** y el suministro de **agua** antes de irte.
 - **Asegura** bien los **materiales** de construcción inestables.
- Si no tienes, compra un **extintor** y asegúrate de que tu familia sepa dónde está y cómo usarlo.
 - Instala bombas de sumidero con energía de reserva.
- Haz que un electricista **eleve las conexiones eléctricas** (interruptores, tomacorrientes, etc.) al menos 30 cm por encima del nivel de inundación esperado.
- Instala **válvulas de antirreflujo** en los desagües e inodoros para evitar que el agua de inundación entre.

Asegura bien los **tanques de combustible** para que no contaminen tu sótano y no se desprendan.

- **IMPORTANTE: NO uses el coche, NO bajes al garaje, NO utilices el ascensor si ya existe una alerta en tu zona.** Si hay peligro de inundación, busca un lugar seguro en las alturas del edificio, llevando el kit de emergencias contigo.
- **KIT DE EMERGENCIAS:** debe contener alimentos no perecederos (enlatados, conservas, agua,...), luces de emergencia, cables de batería, mapas, herramientas, un botiquín de primeros auxilios, un extintor de incendios y sacos de dormir. Además, **materiales de protección** como: botas de goma, zapatos resistentes y guantes impermeables. Incluye también **repelente** de insectos con DEET o picaridina, mosquiteros y **ropa** de manga **larga** para protegerte de los mosquitos que pueden aparecer en las aguas estancadas tras la inundación.

Prepárate para una evacuación:

- **Escucha las órdenes de evacuación:** No ignores las instrucciones de las autoridades, especialmente si estás en una zona baja o en un área propensa a inundaciones.
- **Prepárate antes de que ocurra la evacuación:** Llena el depósito del coche y asegúrate de que tu kit de emergencia está listo. Si no tienes vehículo, planea el transporte con amig@s o familiares.
- **Documentos importantes:** Recoge documentos esenciales, como registros médicos e identificaciones, y guárdalos en una bolsa impermeable.
- **Agua y refugio para mascotas:** Llena recipientes con agua limpia y busca un lugar donde tus mascotas puedan estar seguras.
- **Revisa tus suministros de emergencia:** Asegúrate de tener todo lo necesario y mantente informado a través de la radio o la televisión sobre el clima.

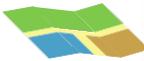
- **Atención a las alertas:** Escucha las sirenas y señales de advertencia, y asegúrate de llevar a tus mascotas (y ganado) a un lugar seguro, ya que los refugios no aceptan animales.
- **Ajustes en casa:** Baja la temperatura de refrigeradores y congeladores.

Si hay una **orden de evacuación:**

- Lleva solo lo esencial.
- Desconecta gas, electricidad y agua si tienes tiempo.
 - Sigue las rutas de evacuación señaladas y evita cruzar calles o ríos

inundados. Si **NO hay orden de evacuación:**

- Mantente informado sobre el clima.
- Prepárate para evacuar si tu casa se daña o si te lo indican las autoridades

	Para ayudar de manera específica a personas y grupos concretos por la ubicación: https://ayudaterreta.com
	Para voluntari@s sanitari@s: Registro voluntarios DANA - Voluntariado - portemasdx
	Para voluntari@s ciudadan@s: @plataformadevoluntariat
	Ayuda económica a través de nuestra plataforma: https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/donacion -aec
	Para puntos de recogida en toda España: @puntosporladana
	Para ayuda directa a todo tipo de protectoras: @faadaorg



Es fundamental prepararse para inundaciones mediante la creación de un kit de emergencia, la seguridad eléctrica, el manejo adecuado de suministros y la atención a las órdenes de evacuación, asegurando así la protección de la familia y el hogar ante posibles riesgos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Wisner B, Adams J, editors. Environmental health in emergencies and disasters: a practical guide. Geneva: World Health Organization; 2002.
2. Harvey P, Baghri S, Reed B. Emergency sanitation: assessment and programme design. WEDC, Loughborough University; 2002.
3. Bruton HD. State health official recommendations for disposal of dead animals in Floyd's aftermath. North Carolina Department of Health and Human Services, 7/29/03. www.dhhs.state.nc.us/pressrel/9-22-99a.htm
4. National Centre for Disease Control. Public Health Guidelines For Flood Events. Delhi: Ministry of Health

and Family Government of India; 2019.

5. A Ohi C, Tapsen S. Flooding and human health. *BMJ*. 2000; 11;321(7270):1167–1168.
6. Dirección General de Salud Pública. Recomendaciones de Salud Pública tras una inundación. Valencia: Genralitat Valenciana; 2024.
7. CDCespanol. Spanish Homepage [Internet]. Cdc.gov. 2024 [citado el 4 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/Spanish/>
8. Plaza-Moreno E. ¿Cómo proteger la salud pública después de una inundación? [Internet]. Blog Urgencias y Emergencias. 2024. Disponibles en: https://www.urgenciasyemergen.com/como-proteger-la-salud-publica-despues-de-una-inundacion/#Recomendaciones_de_salud_publica_y_limpieza_tras_la_DANA