

Recomendaciones de prevención de Enfermedades Gastrointestinales y transmitidas por agua y alimentos en el contexto de inundaciones

Un desastre natural como la inundación, es un riesgo para la salud de la población, la contaminación de los alimentos por aguas residuales o desechos, puede provocar brotes de enfermedades transmitidas por agua y alimentos, como también, diarrea y cólera.

Recomendaciones

1. Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, preparar alimentos, después de cambiar el pañal.
2. Lavarse las manos después de jugar, tocar mascotas y luego de ir al baño
3. Lavar los cubiertos, utensilios y superficies donde se prepara cada alimento, con agua caliente y jabón.
4. Lavar correctamente las frutas y verduras con agua segura
5. Los alimentos deben estar almacenados en recipientes cerrados y en lugares limpios
6. Separar en recipientes, los alimentos crudos y cocidos, para evitar contaminación cruzada
7. Cocinar bien los alimentos especialmente la carne, pollo, huevo y pescado.
8. Elegir leche y productos lácteos pasteurizados
9. Verificar la fecha de vencimiento de los alimentos envasados, antes de consumir
10. Asegurar de lavar bien los alimentos enlatados, antes de abrirlos.
11. No utilizar si la lata del alimento esta abollada u oxidada
12. Disposición segura de las excretas, especialmente de personas con diarrea
13. Preservar la fuente del agua potable, evitando la contaminación fecal
14. Ingerir agua segura y limpia

¿Cómo potabilizar el agua?

El agua potable es aquella que para su consumo debe estar libre de parásitos y gérmenes

1 Hervir el agua

Hervir el agua por 5 minutos, en un recipiente limpio y tapado. Si el recipiente no tiene tapa, utilizar un paño o servilleta limpia para taparlo y evitar que se contamine.

2 Agregar lavandina (hipoclorito de sodio)

A) Agua para beber o preparar alimentos (agua tratada): Agregar dos gotas de lavandina (hipoclorito de sodio al 4%) en 1 litro de agua, agitar y dejar en reposo durante 20 a 30 minutos antes de beberla. Esta misma agua debe ser utilizada para enjuagar los alimentos crudos una vez desinfectados.

B) Agregar 1 cucharadita (5 ml) de agua de lavandina (hipoclorito de sodio) al 2 - 2,5% en 1 litro de agua, dejar reposar por 10 minutos. Cuando el desinfectante a utilizar es al 4%, colocar 1/2 cucharadita (2,5 ml) de lavandina. Después de retirar las verduras, frutas o remedios de yuyos, eliminar el agua donde fueron sumergidas. Enjuagar con agua potable o agua para tomar, como se explica en el punto A, antes de consumirlas o utilizarlas.

Observación
Cuando el desinfectante a utilizar es lavandina con una concentración de cloro diferente a la recomendada, se deben ajustar las dosis mencionadas en los apartados A y B, para potabilizar el agua.

Ejemplos:

- Lavandina al 2 o 2,5%: 4 gotas para potabilizar 1 litro de agua.
- Lavandina al 4%: 2 gotas para potabilizar 1 litro de agua.

IMPORTANTE

Una forma práctica de contar siempre con agua potable o tratada en la casa si es que no se tiene agua corriente, es colocando en un recipiente limpio de plástico de 20 litros, agua con 40 gotas de lavandina (hipoclorito de sodio al 4%) y dejar reposar por 15 minutos antes de utilizar. Este recipiente debe tener una tapa y se le puede adaptar una canilla. Esta canilla es útil para prevenir la contaminación porque evita introducir recipientes dentro del contenedor a la hora de servir el agua.

Dilución para obtención de agua de lavandina al 2,5% y 4%

2,5%	1000 ml de agua mas 5 ml de lavandina (1 cdita.)	4%	1000 ml de agua mas 2,5 ml de lavandina (1/2 cdita.)
------	--	----	--

9

Fuente: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN)

Bibliografías

1. <https://eird.org/pr14/cd/documentos/espanol/CaribeHerramientasydocumentos/Educacion/PrvenirIadiarreaenemergencia.pdf>
2. file:///C:/Users/win%2010/Downloads/Recetario_INAN_DMA_2024.pdf