

LA VUELTA A LA NORMALIDAD

Volver a la normalidad después de un desastre puede plantear algunos problemas para usted y su familia. Siempre dele prioridad a su salud.

No se olvide de sus necesidades básicas.

- Esté atento a las señales de agotamiento. Controle su ritmo y descanse.
- Coma bien para mantener la fuerza. Ingiera muchas frutas, verduras y carnes magras.
- No coma alimentos en mal estado o dañados por el agua.
- Beba mucha agua; al menos ocho vasos de 8 onzas todos los días.
- Solicite que inspeccionen su casa para determinar que sea segura antes de volver.
- Tome fotografías de los daños físicos ocasionados a su casa.
- Escuche los medios de comunicación para conocer las alertas y advertencias en su área.

Cuando regrese a su casa:

- Cierre la línea principal de agua de la casa si hay una fuga de agua evidente.
- Consulte a los funcionarios locales antes de beber el agua, ya que podría estar contaminada y necesitar que la potabilicen.
- No toque los electrodomésticos si está mojado o parado en un lugar con agua.
- No entre a la casa si escucha o huele una fuga de gas.
- Si cerró la línea de gas principal, necesitará un profesional para que vuelva a abrirla.
- No fume ni utilice teléfonos celulares, linternas o velas dentro de su casa hasta que esté seguro de que no hay riesgos.