



# DESPUES DE LA INUNDACIÓN:

## Volver a tu casa de forma segura: consejos rápidos

*Un edificio que se ha inundado puede ser un lugar peligroso. Esta hoja informativa proporcionará información sobre cómo limpiar y hacer que tu hogar sea seguro para regresar a vivir en él.*

*Recomendamos que se sigan estos consejos **en la mayor medida posible**, pero reconocemos que hay situaciones que pueden impedir el uso de algunos equipos o precauciones recomendados.*

### Ten cuidado con estos peligros:

Nunca asumas que una casa dañada por el agua es segura. Entrar en un edificio que se ha inundado, incluso después de que el agua se haya ido, puede presentar una gran variedad de peligros que puede causar lesiones, enfermedades o incluso la muerte. **No permitas que haya niños en el hogar** después de la inundación o mientras se está inspeccionando, limpiando o reparando.

### Mantente a salvo mientras trabajas. De ser posible:

- **Usa un casco y gafas de seguridad** cuando haya peligro de caída de materiales.
- **Usa guantes de trabajo de cuero** para proteger las manos de los cortes, o guantes de goma para evitar la exposición a productos químicos peligrosos.
- **Usa botas de goma o botas de suela dura**, preferiblemente con puntas de acero, cuando trabajes y al alzar
- **Usa una mascarilla N95.**
  - En ferreterías o tiendas de artículos para el hogar, busca una mascarilla con la aprobación de NIOSH y una calificación N95. Ambas etiquetas deben estar en la mascarilla y en el empaque.
  - Más información sobre las mascarillas N95 aprobadas por NIOSH, también llamadas mascarillas filtrantes en el sitio web: [https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
  - Las mascarillas N95 no protegen contra gases, vapores u olores.
  - No uses mascarillas si tienes barba, vello facial u otras cosas que interfieran con el sellado de la cara a la mascarilla.
- **No realices actividades de limpieza ni uses mascarillas si tienes afecciones médicas** como afecciones cardíacas o respiratorias que podrían verse agravadas por las actividades laborales o por el respirador en sí.
- **Mantente alerta.** Los accidentes ocurren cuando las personas están cansadas. Toma los descansos que necesites y bebe muchos líquidos (agua embotellada) para evitar la deshidratación.
- **Ten cuidado al levantar artículos.** Para evitar lesiones en la espalda al levantar o manipular cargas pesadas y de gran tamaño como muebles o alfombras, evita levantar cargas que sean de más de 50 libras por persona.
- **Obtén ayuda con materiales potencialmente peligrosos.** Antes de perturbar o retirar materiales que puedan ser peligrosos, toma precauciones para evitar la exposición.
  - Si se percibe un olor químico y/o un recipiente derramado de un material peligroso en el edificio, **pide ayuda a tu departamento de salud o departamento de bomberos local.**
  - Si hay asbesto (amianto) o pintura con plomo en el edificio, **llama a NC Health Hazards Control al (919) 707-5950.**
- **Prepárate.** Si tienes un corte o una herida punzante que ha estado expuesta al agua de la inundación o a la suciedad que deja, consulta con un médico. Asegúrate de que tu vacuna contra el tétanos esté actualizada antes de trabajar. Una vez vacunados, los adultos deben recibir un “refuerzo” de rutina cada diez años.

## Sigue estos pasos para volver a entrar a tu casa de manera segura:

- El edificio debe estar completamente seco.
- La suciedad y la basura dejada por la inundación deben eliminarse, así como los materiales de construcción y los muebles.
- Los artículos con moho o mildiu deben limpiarse y desinfectarse completamente o deben desecharse.
  - Si no es así, el moho puede volver y posiblemente causar problemas de salud.
  - La alfombra y el acolchado no se pueden limpiar lo suficientemente bien como para evitar que crezcan moho y hongos. **Tíralos a la basura.**

## Información de contacto de la Subdivisión de Epidemiología Ocupacional y Ambiental del NCDHHS:

- 919-707-5900 or [oeeb@dhhs.nc.gov](mailto:oeeb@dhhs.nc.gov)

## Información de contacto de los departamentos de salud del condado:

- [www.dph.ncdhhs.gov/contact/LHD](http://www.dph.ncdhhs.gov/contact/LHD)

## Otra información útil para la limpieza en inundaciones y cuestiones de salud y seguridad:

- Directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para una limpieza segura después de un desastre: <https://www.cdc.gov/natural-disasters/safety/index.html>
- Directrices de los CDC para protegerse de los productos químicos después de un desastre: <https://www.cdc.gov/natural-disasters/safety/guidelines-for-protecting-yourself-from-chemicals-after-a-disaster.html>
- Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés): [www.epa.gov/mold](http://www.epa.gov/mold)
- EPA: [https://www.epa.gov/sites/default/files/2017-08/documents/mold.\\_homeowners\\_and\\_renters\\_guide\\_to\\_cleanup\\_after\\_disasters.pdf](https://www.epa.gov/sites/default/files/2017-08/documents/mold._homeowners_and_renters_guide_to_cleanup_after_disasters.pdf)



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE**  
División de Salud Pública

Sección de Epidemiología Ocupacional y Ambiental • [epi.publichealth.nc.gov/oe](http://epi.publichealth.nc.gov/oe) •  
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2024