

Consejos breves para casos de desastre: Equipos de protección personal

Seguridad personal

Durante la limpieza de una inundación, lávese bien y con frecuencia las manos y la piel expuesta. Refriéguese con jabón y agua segura. Séquese con toallas de papel, si tiene, y luego tírelas. Limpie los cortes inmediatamente y aplique los primeros auxilios básicos. Busque asistencia médica en caso de heridas más graves.

Protección para la piel

Para proteger su piel, siga las siguientes recomendaciones:

- No deje que su piel entre en contacto con el agua de la inundaciones o con artículos que se hayan dañado con el agua.
- Use guantes impermeables en lugar de guantes para trabajos pesados.
- Mantenga limpio el interior de los guantes.
- Antes de volver a usar los guantes, lávelos con jabón y agua segura y séquelos.
- Use camisas de mangas largas, pantalones largos y ropa impermeable.

Protección para los ojos y la cabeza

Use un casco protector en áreas en donde puedan caer objetos. Use gafas protectoras sin aberturas laterales. Las gafas protectoras deben ajustarse bien para evitar que el polvo y el agua entren en los ojos.

Protección para las vías respiratorias

Evite respirar el polvo, el moho o las esporas de moho; use un respirador N-95 para limpiar. Barrer, serruchar, eliminar el moho y otro tipo de limpiezas pueden levantar polvo y moho.

Los respiradores N-95 deben ajustar bien. Siga las indicaciones que se incluyen con el respirador N-95 para lograr un buen ajuste. No use un respirador si padece de problemas respiratorios.

Puede comprar los respiradores N-95 en tiendas de suministros de seguridad y en la mayoría de las tiendas para mejoras del hogar.

Protección para los pies

Use botas herméticas con plantillas y puntas de acero en áreas dañadas e inundadas. Los calzados con plantillas y punta de acero son mejores que los zapatos con un cambrillón de acero solamente.

Consejos adicionales

- Evite trabajar solo.
- Tómese descansos.
- Beba mucho líquido.
- Use protección auditiva en áreas demasiado ruidosas.
- Use un chaleco salvavidas aprobado por el Servicio de Guardacostas cuando esté en áreas inundadas.

Si desea obtener este documento en otro formato, como letra de tamaño grande, en Braille o en casete, comuníquese al (651) 201-5000 o al (800) 657-3908.

Si es sordo o tiene una discapacidad auditiva, TTY: (651) 201-5797.



Environmental Health Division
625 North Robert Street
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
(651) 201-5000
www.health.state.mn.us