



CONSUME agua segura

Para contar con agua bebible, coloca 2 gotas de lejía por cada litro de agua y déjala reposar 30 minutos antes de tomarla. **También puedes hervirla durante 3 minutos para poder consumirla.**

Usa siempre agua segura para beber, higienizarse, lavarse los dientes y cocinar.



Lávate las manos con agua segura y jabón antes de comer o manipular alimentos y después de ir al baño, de cambiar pañales o de limpiar tu casa.

Si tú o algún familiar tienen algunos de estos **síntomas**: fiebre, tos, escalofríos, malestar general, náuseas, vómitos, diarreas, lesiones en la piel, deshidratación o dolor abdominal, muscular y de cabeza, acudan al establecimiento de salud más cercano.

Aplica a tus hijos todas las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación y las que se distribuyen durante la emergencia.



Las vacunas son gratuitas en todos los centros de salud y hospitales públicos y fortalecen nuestras defensas.

Si tienes cortes o llagas abiertas que estuvieron expuestas al agua de la inundación, lávalas con agua segura y jabón para controlar infecciones. Si una herida está enrojecida o tiene pus, busca atención médica y si es necesario, que te apliquen la vacuna antitetánica.

Cuida tu salud
en **Temporada**
de Lluvias

DESPUÉS de las inundaciones



La exposición a aguas contaminadas por la inundación representa un riesgo para la salud.

Para evitar la transmisión de enfermedades ten en cuenta **las siguientes recomendaciones:**



Gobierno del Perú



PERÚ

Ministerio
de Salud

DESINFECTA tu casa

Limpia pisos, paredes, muebles y otros objetos cotidianos.

Usa 1 taza de lejía (del tamaño de un pocillo de café) por cada 10 litros de agua (1 balde), evita el contacto directo y por demasiado tiempo.



Lava las frutas, las verduras y los utensilios de cocina con agua segura.



Evita que los niños jueguen en lugares con restos de agua y objetos peligrosos de la inundación.

CUIDA tu alimentación

Asegúrate de que tus hijos se laven las manos frecuentemente y desinfecta sus juguetes antes de que los usen.



Si estás amamantando a tu hijo, sigue haciéndolo. La leche materna ayuda a generar sus defensas.



Revisa todos los alimentos que hayan quedado en tu hogar y elimina los que contengan suciedad, restos de residuos arrastrados por la inundación o presenten envases golpeados u oxidados.

Para más información, llama gratis al ☎ 113.