



# Acciones para cuidar tu salud y la de tu comunidad después del huracán



## MANEJO DE AGUA Y ALIMENTOS

Hierve el agua durante 3 minutos junto con 8 gotas de blanqueador sin olor; si está nublada, añade el doble. Descarta los alimentos que tengan mal olor y textura. Evita aguas empozadas y la acumulación de basura y escombros.



## MANEJO DE LA SALUD MENTAL Y FISICA

Considera tu salud física a través de: ejercicios, buena alimentación, 6-8 horas diarias de descanso y evitando el abuso del alcohol y las drogas. Para cuidar tu salud emocional: relájate, haz otras actividades, toma descansos de noticias sobre la crisis y maneja tu estrés con técnicas de respiración y relajación muscular.



## MANEJO DE DIABETES

Mantén una buena alimentación y la insulina en temperaturas adecuadas. Monitorea tu glucosa en la sangre y acude al médico de ser necesario.



## MANEJO DE ROEDORES

Mantén el agua y los alimentos sellados, áreas de comida limpias y sella agujeros del tamaño de una peseta para evitar la entrada de los roedores. Toma las medidas necesarias para evitar enfermedades relacionadas a estos.

Utiliza el hashtag #SaludameSaludable y comparte tus acciones para cuidar tu salud y la de tu comunidad.

Trabajo colaborativo entre Impactivo, la Fundación Agenda Ciudadana y la Universidad de Puerto Rico en Humacao.