

## Acciones a tomar para el control de roedores



Utiliza trampas para roedores y sella agujeros del tamaño de una peseta para evitar que entren a tu hogar.



Cubre el agua y los alimentos en contenedores con tapas seguras y ajustadas.



Utiliza cloro o desinfectante, guantes de goma y papel toalla a la hora de manejar orina, excremento y roedores muertos.



Mantén los alimentos de tus mascotas guardados en contenedores resistentes. No dejes el exceso de comida y agua expuestos durante la noche.



Evita la acumulación de escombros y basura, mantenla en contenedores sellados.



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.



## ¿Cómo cuidar tu salud y la de tu comunidad después del huracán?

## ¿Cómo cuidar de tu salud y la de tu familia después del huracán?



Hierva el agua durante 3 minutos y añada 8 gotas de blanqueador sin olor; si está nublada, añada el doble.



Descarta alimentos que tengan mal olor y textura.



Mantén las estufas de gas o carbón y generadores eléctricos en áreas ventiladas.



Utiliza correctamente los contenedores de gasolina.



Une esfuerzos en la comunidad para evitar aguas empozadas y acumulación de escombros y basura.



Toma 8 vasos de agua diarios y así evitarás una deshidratación.



¡No olvides lavar tus manos frecuentemente!

## 8 pasos para cuidar tu salud mental



01

Observa y acepta como tu y los demás se sienten.

02

Haz ejercicios, aliméntate bien y duerme de 6-8 horas diarias.

03

Proporciona apoyo y escucha activamente.

04

Evita estar solo, comunícate con amigos y familiares.

05

Apoya las personas a regresar a sus actividades.

06

Evita el abuso de tabaco, alcohol y drogas.

07

Maneja tu estrés y ansiedad con técnicas de relajación y respiración.

08

Para apoyo comunícate a la línea PAS llamando al 1-800-981-0023.

## Manejo de diabetes después de un desastre



Toma tus medicamentos a la hora habitual sin omitir ninguna dosis y come cada 15 minutos o 1/2 hora luego de tu insulina.



Manténte hidratado, descansa lo suficiente y revisa el nivel de azúcar en tu sangre.



No comas alimentos, ni tomes agua que creas que están contaminados.



Lleva una fuente rápida de azúcar contigo siempre. Ejemplo: frutas, dulces y jugos.



No utilices insulina que haya sido expuesta a condiciones extremas. Puede mantenerse sin refrigerar a una temperatura entre 59°F y 86°F por 28 días.