

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, manténgala en contenedores sellados.



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



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

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

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



Hierve el agua durante 3 minutos y añade 8 gotas de blanqueador sin olor; si está nublada, añade 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.



Mantén 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.