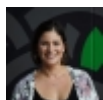
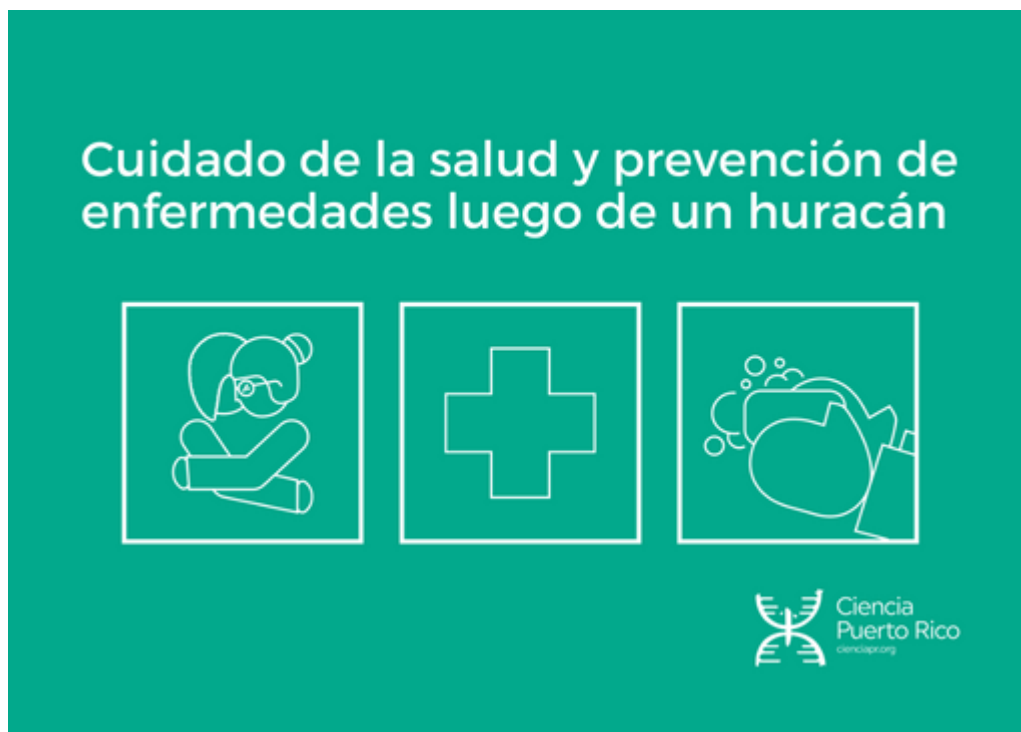


Cuidado de la salud y prevención de enfermedades luego de un huracán ^[1]

Enviado por [Mónica Ivelisse Feliú-Mójer](#) ^[2] el 22 septiembre 2022 - 3:39pm



^[2]



La falta de servicios esenciales como la luz y el agua, la destrucción, las inundaciones, y otras situaciones causadas por huracanes y otros fenómenos naturales aumentan el riesgo de enfermedades y emergencias de salud pública. A continuación compartimos información en forma de videos, folletos, escritos, e infografías para ayudarte a cuidar de tu salud y la de los tuyos, y prevenir enfermedades.

[AGUA LIMPIA Y SEGURA](#)

- Cómo mantener la cisterna de agua en buenas condiciones [3]
- Recipientes adecuados para almacenar el agua [4]
- Consejos para limpiar y desinfectar recipientes para recoger agua [5]
- Cómo desinfectar, purificar, y potabilizar el agua para tener acceso a agua limpia y segura [6]
- Cómo potabilizar el agua después de un desastre [7]

MANEJO DE ALIMENTOS

- Qué hacer con la comida si se va la luz [8]
- ¿Cómo manejar los zafacones, los alimentos, y los escombros después de un desastre [9]

PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR

- Cómo protegerte del estrés por el calor [10]

SALUD MENTAL

- Herramientas para cuidar de la salud mental [11]
- Herramientas para el manejo de las emociones [12]
- Trastornos de salud mental como depresión y ansiedad, cómo buscar ayuda y cómo apoyar a algún ser querido que los padece [13]
- La prevención del suicidio [14]
- Recursos para buscar ayuda profesional [15]

PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO, USO APROPIADO DE PLANTAS ELÉCTRICAS

- Cómo prevenir una intoxicación por monóxido de carbono [16]
- Cuando no hay electricidad, la planta eléctrica debe estar afuera [17]

PREVENCIÓN DE DIVERSAS ENFERMEDADES

- Cómo prevenir la leptospirosis [18]
- Cómo evitar la gastroenteritis [19]
- Cómo cuidar a los niños de la varicela [20]
- Cómo prevenir la gripe o influenza [21]
- La importancia de lavarse y/o desinfectarse las manos [22]
- Lo que debes saber sobre la rabia [23]

COVID-19

- Herramientas para prevenir contagios con el coronavirus de COVID-19 [24]
- Preguntas frecuentes sobre COVID-19 [25]
- Preguntas frecuentes sobre la vacunación contra COVID-19 [26]
- Aspectos básicos sobre COVID-19 (transmisión, síntomas, prevención, variantes) [27]
- Cuarentena y aislamiento por COVID-19 [28]
- Lavado y desinfección de manos y superficies [29]

- [Cuidado de alguien con COVID-19 en el hogar](#) [30]

CONTROL DE MOSQUITOS

- [Control de mosquitos para evitar el dengue, la chikungunya y el Zika](#) [31]
- [Qué hacer antes, durante y después de un evento de lluvia para prevenir el dengue](#) [32]

MANEJO DE ESCOMBROS, PLAGAS y ANIMALES

- [Cómo manejar los zafacones, los alimentos, y los escombros después de un desastre](#) [9]
- [Cómo evitar que los roedores y otras plagas entren a tu casa](#) [33]
- [Qué hacer si hay un animal muerto en el patio de tu casa](#) [34]
- [Cómo evitar que un perro te muerda](#) [35]

Algunos de los materiales fueron creados luego del huracán María, pero continúan siendo vigentes, mientras que otros fueron creados luego del huracán Fiona o son parte de nuestro proyecto comunitario [Aquí Nos Cuidamos](#) [36]. Agradecemos a Puerto Rico Rises Connecticut, Ciencia en Tus Manos, el Departamento de Salud de Puerto Rico, y colaboradores de CienciaPR en la Universidad de Yale y el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico por ayudar a crear o proveer algunos de los recursos.

Tags:

- [prevención de enfermedades](#) [37]
- [promoción de la salud](#) [38]
- [huracán fiona](#) [39]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [40]
- [Blogs CienciaPR](#) [41]
- [Biología](#) [42]
- [Salud](#) [43]
- [Biología \(superior\)](#) [44]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [45]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [46]
- [Salud \(Superior\)](#) [47]
- [Text/HTML](#) [48]
- [CienciaPR](#) [49]
- [Español](#) [50]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [51]
- [MS/HS. Matter and Energy in Organisms/Ecosystems](#) [52]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [53]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [54]
- [Blog](#) [55]
- [Educación formal](#) [56]

- Educación no formal [57]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuidado-salud-prevencion-enfermedades-luego-huracan>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuidado-salud-prevencion-enfermedades-luego-huracan> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu> [3] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/6-manten_tu_cisterna_de_agua_en_buenas_condiciones2022.pdf [4] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/3-recipientes_ade cuados_para_almacenar_el_agua-2022.pdf [5] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/4-seis_consejos_para_la_limpieza_y_des_infeccion_de_los_recipientes-2022.pdf [6] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/agua-limpia-y-segura> [7] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/5-como_potabilizar_el_agua_d_espues_de_un_desastre2022.pdf [8] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/1-se_fue_la_luz_que_hace_con_la_comida-one_pager-2022.pdf [9] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/2-como_manejar_los_alimentos_l_os_zafacones_y_los_escombros.pdf [10] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/protejase_del_estres_por_calor-092222.pdf [11] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/#herramientas> [12] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/#emociones> [13] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/#trastornos> [14] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/#suicidio> [15] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/#ayuda-profesional> [16] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/9-intoxicacion_por_monoxido_de_carbono2022.pdf [17] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/10-cuando_no_hay_electricidad_la_planta_electrica_debe_estar_afuera_de_su_casa.pdf [18] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/lo-que-debes-saber-sobre-la-leptospirosis> [19] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-evitar-la-gastroenteritis> [20] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuida-tus-ninos-de-la-varicela> [21] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-de-gripe> [22] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-importancia-de-lavarse-las-manos> [23] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/la_rabia_one_pager-092122.pdf [24] <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/10/prevencion-covid/> [25] <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/11/acerca-coronavirus-covid/> [26] <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/17/faq-vacunas/> [27] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/aspectos_basicos_de_covid-19.pdf [28] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/covid19-cuarentena_y_aislamiento.pdf [29] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/covid19-lavado_de_manos.pdf [30] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/cuidado_de_una_persona_con_covid19_en_el_hogar.pdf [31] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/control-de-mosquitos> [32] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/dengue_one_pager-antes-durante-despues_de_la_lluvia-091922-1.pdf [33] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/7-evita_que_los_roedores_y_otras_plagas_entren_a_tu_hogar.pdf [34] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/8-que_hacer_si_hay_un_animal_mue_rto_en_el_patio_de_tu_casa2022.pdf [35] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/rabia-como_evitar_que_un_perro_te_muerda.pdf [36] <http://www.aquinoscuidamos.org> [37] <https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion-de-enfermedades> [38] <https://www.cienciapr.org/es/tags/promocion-de-la-salud> [39] <https://www.cienciapr.org/es/tags/huracan-fiona>

[40] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [41]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [42]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [43] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [44] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [45]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [46]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [47]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [48]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [49] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [50] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [51]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [52]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-matter-and-energy-organismsecosystems> [53]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [54]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [55]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [56]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [57]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>