

# Frente a la EMERGENCIA

## RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA CUIDAR DE SU SALUD MENTAL

### Para los afectados:

- Buscar compañía y hablar de lo sucedido.
- Organizar el tiempo y mantenerse ocupado.
- Hacer cosas que lo hagan sentir bien, útil y solidario.

### Para los familiares y amigos de los más afectados:

- Promover ayuda y solidaridad, así como fortalecer vínculos entre familiares y amigos.
- Comprender y aceptar el enojo y otros sentimientos de los afectados.
- Evitar comparaciones sobre los daños sufridos.

### Para los niños:

- Promueva un ambiente de confianza y de diálogo donde los niños puedan comentar y preguntar acerca de lo sucedido.
- Explique la situación con palabras simples y claras.
- No haga promesas poco realistas, por ejemplo que no habrá otras réplicas.
- Acepte y no critique lo que los niños sienten y piensan.
- Si es posible, mantenga las costumbres habituales.



# Frente a la EMERGENCIA

## MEDIDAS SANITARIAS

### AGUA PARA CONSUMO

- Si no dispone de agua potable, hiérvala al menos 3 minutos, déjela enfriar y almacénela.
- Mantenga siempre agua almacenada en tientos limpios y con tapa. Protéjala en lugares frescos y lejos del sol.
- Si no puede hervir el agua, desinfectela agregando 10 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aditivo) por cada litro de agua y déjela reposar 30 minutos.
- Si el agua está turbia, desinfectela agregando 20 gotas de cloro por cada litro de agua y déjela decantar 30 minutos antes de usarla.

### LOS ALIMENTOS

- Prefiera consumir cocidas las frutas y verduras.
- Lave utensilios y cocine alimentos con agua potable, hervida o clorada.
- Hierva la leche que no viene envasada.
- Cocine y recaliente bien los alimentos.
- Guarde los alimentos en lugares protegidos y en envases tapados.



# Frente a la EMERGENCIA

## ASEO

- Lave sus manos o use alcohol gel:
  - Al manipular y cocinar alimentos.
  - Antes de comer.
  - Después de ir al baño.
- Ventile el lugar en que se encuentra, temporal o permanentemente, y no permita que entren animales.
- Limpie las áreas aledañas y mantenga libre de elementos que atraigan roedores.
- Mantenga las basuras en recipientes con tapa. En el caso en que no esté disponible el sistema de recolección municipal, entierre la cubriéndola con una capa de 30 cm de tierra.
- Cuando fosas sépticas o pozos absorbentes presenten daños, cúbralos con tablas gruesas para evitar accidentes.



## CUIDADOS PERSONALES

- Procure mantenerse abrigado y con ropa seca.
- Cubra nariz y boca cuando se encuentre en lugares con humo o polvo.

## EN SECTORES AFECTADOS POR TSUNAMI

- Abra puertas y ventanas de la casa para ventilar y secar por 30 minutos, antes de comenzar a limpiar.
- Limpie superficies y utensilios (objetos, muebles, otros) con agua con cloro.
- Lave frecuentemente sus manos y las de sus hijos.

# Frente a la EMERGENCIA

## RECOMENDACIONES Y MENSAJES CLAVE PARA LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN

### PRINCIPALES EFECTOS DEL TERREMOTO EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS

Es normal que este tipo de eventos traumáticos produzca un mayor nivel de tensión y angustia en las personas.

Entre todos podemos cuidar de nosotros mismos, de nuestra familia y de nuestra comunidad.

Algunas manifestaciones frente a las cuales es importante estar alerta y evaluar la posibilidad de pedir ayuda al personal de salud son:

- Crisis de miedo o pánico.
- Ideas de suicidio.
- Uso excesivo de alcohol y/o drogas.
- Manifestaciones de violencia contra otros o contra sí mismo.
- En niños dolor de estómago, vómito, llanto sin motivo, pesadillas, enojo excesivo y/o irritabilidad..