

Recomendaciones de salud pública tras la DANA

Para prevenir riesgos de salud pública tras una inundación, es recomendable seguir las siguientes medidas:

Realización tareas de limpieza:



Ventila antes de limpiar y usa ropa protectora, guantes y mascarilla.



Lávate las manos con frecuencia y desinfecta superficies (agua con lejía).



Cúbrete las heridas para evitar su contacto con agua contaminada.

Gestión de residuos:



Almacena basuras y residuos en bolsas y preferiblemente en contenedores. Sigue las indicaciones de las autoridades.



No manipules restos de cadáveres de animales sin protección. Notifica a las autoridades para una retirada segura.

Otros riesgos:



No uses electricidad si hay agua en el suelo.



Usa generadores y motores solo al aire libre, lejos de puertas y ventanas.



Evita caminar o conducir en zonas inundadas donde cubra el agua, y entrar en edificios inestables.

Agua potable y alimentación:



Usa solo agua potable para beber, cocinar y aseo personal.



Desecha alimentos en contacto con agua o barro.

Asistencia sanitaria:



Busca ayuda médica si presentas heridas, síntomas de infección o estrés.

Más información:

[Generalitat Valenciana](#)

[Ministerio de Sanidad](#)

[Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

Consejos de gestión emocional tras la DANA

Gestiona tus emociones:



Practica la respiración para reducir el estrés.



Busca apoyo en tu entorno y si ves que lo necesitas contacta con un especialista en salud mental.



Establece una rutina básica.



Enfócate en los pensamientos positivos.

Resiliencia en momentos difíciles:



Recuerda tus capacidades para superar dificultades y los logros que has conseguido a lo largo de tu vida.



Mantén prácticas de autocuidado físico y emocional, como el descanso adecuado y la alimentación saludable.



Establece metas pequeñas proporciona estructura y ayuda a superar el impacto emocional de la crisis.



Fortalece tus relaciones y redes de apoyo y participa en la reconstrucción y apoyo comunitario.

Reconoce la pérdida:



Es normal sentir tristeza, frustración, impotencia o rabia por estas pérdidas.



Observa tus emociones y exprésalas de manera sana.

Primeros auxilios emocionales para el ámbito laboral:



Fomenta un espacio seguro para que los trabajadores puedan expresar sus emociones y preocupaciones.



Invita a los trabajadores a tomarse breves descansos y promueve la cultura de límites saludables.

Apoya a niños a afrontar la situación de forma positiva:



Válida sus emociones y permite que se expresen. Ofréceles explicaciones adecuadas para su edad.



Limita su exposición a imágenes y noticias de las inundaciones.

**Busca apoyo profesional
si es necesario**