

¡Manténgase sano durante las operaciones de limpieza!

El Departamento de Salud de Dakota del Norte recomienda a todas las personas que realizan operaciones de limpieza después de las recientes inundaciones que se mantengan sanas siguiendo los siguientes consejos:

- Aplíquese siempre repelente contra mosquitos para evitar ser infectado por el virus del Nilo Occidental.
- Tenga cuidado al limpiar áreas que contengan excrementos o nidos de ratones o estos animales muertos. Para obtener más información, consulte la hoja informativa sobre el "síndrome pulmonar por hantavirus" disponible en www.ndhealth.gov/disease (en inglés).
- Asegúrese de estar al día con su vacuna contra el tétanos (aplicada en los últimos 10 años).
- Deshágase de la basura en forma adecuada.
- Lávese las manos antes de comer o tomar líquidos.
- Tome suficiente agua para evitar deshidratarse.
- Tome descansos en la sombra o en un auto con aire acondicionado para evitar el agotamiento por calor y golpe de calor.
- Levante los objetos pesados en forma adecuada para evitar lesiones en la espalda.
- Póngase zapatos fuertes, equipo de protección para los ojos y mascarillas, si es posible.
- Si se lesiona durante las operaciones de limpieza, lave la herida con agua con jabón y busque atención médica si es necesario.

Para obtener más información sobre alguna de estas recomendaciones, por favor comuníquese con el Departamento de Salud de Dakota del Norte al 701.328.2372.