



# CHATTING ABOUT HEALTH

## Consejos De Seguridad Para Cortes De Energía

### Intoxicación Por Monóxido De Carbono (CO)

El uso de fuentes alternativas de combustible o electricidad para calentar, enfriar o cocinar durante un corte de energía puede provocar una acumulación de CO.

- Nunca use un generador, una parrilla de carbón, un hibachi, una linterna o una estufa portátil para acampar dentro de una casa, tienda de campaña o caravana.
- Coloque los generadores afuera y al menos a 20 pies de puertas, ventanas y rejillas de ventilación.
- Utilice siempre un detector de CO alimentado por batería cuando utilice un generador.



### Calienta Y Enfría Tu Hogar De Forma Segura

- Nunca use una estufa o un horno a gas para calentar una casa.
- Si las condiciones son demasiado calurosas o demasiado frías, busque refugio con amigos o en un refugio comunitario.



### Seguridad Alimenticia

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.
- **DESECHE**
  - todos los alimentos perecederos de su **refrigerador** si no hay electricidad durante 4 horas o más.
  - todos los alimentos perecederos en el **congelador** que se hayan descongelado.
- *Puede volver a congelar o cocinar alimentos congelados que todavía tengan cristales de hielo y se sientan tan fríos como si estuvieran refrigerados.*



<https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html>

Aprende más  
del CDC:

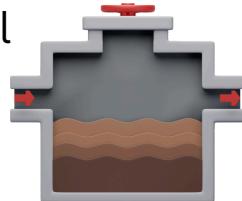


# Proteja Su Sistema Séptico De Daños Causados Por Fuertes Lluvias, Inundaciones U Otras Emergencias

*Un sistema bien mantenido puede resistir mejor problemas como lluvias intensas o inundaciones.*

## Antes De Una Emergencia

- Selle los puertos de registro/inspección para mantener el exceso de agua fuera del tanque séptico.
- Asegúrese de que su tanque séptico esté lleno al menos hasta la mitad para evitar que colapse o flote.



## Durante Una Emergencia

- Reduzca la cantidad de agua: limite el uso del inodoro, el lavado de platos, el lavado de ropa y la ducha.



## Después De Una Emergencia

- Evite siempre el contacto con cualquier agua de inundación que pueda estar contaminada con aguas residuales: ¡se puede enfermar!
- No bombee el tanque séptico más de la mitad o el tanque podría salir flotando del suelo.
- Minimizar el uso de agua no esencial.
- Si sospecha que hay daños en el sistema séptico, haga que un profesional inspeccione y dé servicio al sistema.



[https://www.cdc.gov/floods/safety/guidelines-for-septic-and-onsite-wastewater-systems.html?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/septic.html](https://www.cdc.gov/floods/safety/guidelines-for-septic-and-onsite-wastewater-systems.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/septic.html)

Aprende más  
del CDC:



## VACUNAS COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunación COVID-19 cerca de usted, visite:  
<https://www.vaccines.gov/>

