

QUÉ HACER DURANTE UNA RECOMENDACIÓN DE HERVIR EL AGUA

Una recomendación de hervir el agua es un anuncio relacionado con la salud que indica que la población debe hervir el agua del grifo antes de beberla. Una vez emitida, la población debe suponer que el agua no es apta para el consumo. Estas son las instrucciones que se deben seguir durante el período de recomendación de hervir el agua.

- **Agua hervida.** Llene una olla con agua y caliéntela hasta que las burbujas lleguen a la superficie. Una vez que el agua alcance el punto de ebullición, hiérvala durante un minuto. Apague la fuente de calor y deje enfriar el agua. Coloque el agua en un recipiente limpio y esterilizado y tápelo para almacenarlo
- **Desinfección del agua.** Si no puede hervir el agua, desinfectela
 - *Si el agua del grifo es transparente...* Agregue 1/8 cucharadita (8 gotas o 0.75 mililitros, aproximadamente) de lejía líquida sin perfume para uso doméstico por cada galón (16 tazas) de agua. Revuelva bien y espere 30 minutos o más antes de beber. Almacene el agua en un recipiente limpio y esterilizado y tápelo
 - *Si el agua del grifo es turbia...* Filtre el agua usando un trozo de tela limpia. Agregue 1/4 cucharadita (16 gotas o 1.5 mililitros) de lejía líquida sin perfume para uso doméstico por cada galón (16 tazas) de agua. Revuelva bien y espere 30 minutos o más antes de beber. Almacene el agua en un recipiente limpio y esterilizado y tápelo
- **Esterilización de recipientes.** Prepare una solución esterilizante. Para ello, mezcle 1 cucharadita (5 mililitros) de lejía líquida sin perfume para uso doméstico en 1 cuarto de galón (32 onzas, 4 tazas o 1 litro, aproximadamente) de agua. Coloque esta solución esterilizante en un recipiente para almacenamiento limpio y agite bien, asegurándose de que la solución cubra la totalidad de la pared interior del recipiente. Deje reposar el recipiente para almacenamiento limpio, al menos, 30 segundos, y luego deseche la solución del recipiente. Deje secar el recipiente vacío o enjuáguelo con agua limpia ya esterilizada, si hay disponible. Nunca mezcle lejía con amoníaco ni con otros limpiadores. Cuando utilice lejía, abra las puertas y las ventanas para que entre aire fresco
- **Filtros de agua.** Hierva el agua del grifo aunque esté filtrada. La mayoría de los filtros de agua de cocina y para el hogar no suelen eliminar los virus ni las bacterias
- **Preparación y cocción de alimentos.** Lave todas las frutas y verduras con agua hervida ya fría o agua embotellada. Hierva el agua durante un minuto después del punto de ebullición antes de agregarle los alimentos para cocinar. Utilice agua hervida al preparar bebidas, incluso café, té y limonada. Lave las superficies donde prepara los alimentos con agua hervida
- **Alimentación de bebés y uso de leche de fórmula.** Si es posible, siga amamantando a su bebé. Si la lactancia materna no es una opción, utilice leche de fórmula lista para consumir cuando disponga de ella. Prepare leche de fórmula en polvo o concentrada con agua embotellada. Utilice agua hervida si no tiene agua embotellada. Desinfecte el agua que utiliza para preparar la leche de fórmula si no puede hervir el agua. Lave y esterilice los biberones y las tetinas antes de usarlos. Si no puede esterilizar los biberones, trate de utilizar biberones de una sola porción y listos para consumir
- **Hielo.** No utilice el hielo de las cubetas, de los dispensadores de hielo o de las máquinas para hacer hielo. Deseche todo el hielo que esté hecho con agua del grifo. Vuelva a hacer hielo con agua hervida o embotellada
- **Baño y ducha.** Tenga cuidado de no tragar agua al bañarse o ducharse. Sea cuidadoso al bañar a un bebé o a un niño pequeño. Considere darles un baño de esponja para disminuir las posibilidades de tragar agua



- **Cepillado de dientes.** Cepílese los dientes con agua hervida o embotellada. No utilice agua del grifo sin tratar
- **Lavado de platos.** Por lo general, es seguro utilizar un lavaplatos para uso doméstico si el agua alcanza una temperatura de enjuague final de, al menos, 150 grados o si el lavaplatos tiene un ciclo de esterilización. Para lavar los platos a mano, lave y enjuague los platos de manera habitual usando agua caliente. En una palangana aparte, agregue 1 cucharadita de lejía líquida sin perfume para uso doméstico por cada galón de agua tibia. Sumerja los platos enjuagados en el agua durante, al menos, un minuto. Deje secar los platos por completo
- **Lavado de ropa.** Es seguro lavar la ropa como lo hace habitualmente
- **Mascotas.** Las mascotas pueden contraer algunas de las mismas enfermedades que las personas. Una buena idea es darles agua hervida ya enfriada
- **Una vez la recomendación sea retirada...** Haga correr el agua en todos los grifos para purgarlos. También se deben limpiar los dispensadores de agua y las máquinas para hacer hielo que hay en los refrigeradores. Para ello, siga las instrucciones del fabricante

Si desea obtener más información sobre la seguridad del agua apta para el consumo, visite www.cdc.gov/healthywater.

MÁS INFORMACIÓN

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept

Información adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Kit de herramientas para la recomendación del consumo de agua, <http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/dwa-comm-toolbox/index.html>.