

¿Qué Hacer Al Recibir Una Notificación Para Hervir el Agua?

Si usted recibe una notificación del sistema de agua al que usted pertenece, usted debe hervir el agua. Aquí está el por qué:

Durante un suceso en el sistema de agua, hay una posibilidad de que las personas se puedan enfermar. Hervir el agua reduce los riesgos.

Las autoridades de agua o agencias de salud ofrecen notificaciones o precauciones para proteger a los consumidores de enfermarse al tomar agua que pueda estar contaminada. Cuando se hacen notificaciones de hervir el agua generalmente es porque se sospecha que algo inesperado ha sucedido en el sistema público de agua, causando un potencial de contaminación debido a organismos que pueden causar enfermedades (también llamados patógenos) que incluyen bacterias y virus. Éstos pueden enfermarle.

Las razones comunes para una notificación de agua incluyen la pérdida de presión en el sistema de distribución, pérdida de desinfección, y otros problemas en la calidad del agua. Éstas suceden debido a rupturas en las líneas de agua, interrupciones de tratamiento, pérdida de energía e inundaciones. La razón para su notificación de hervir el agua será incluida en la notificación. Su compañía de agua y la Oficina de Agua Potable del Departamento Ambiental de Nuevo México han asignado personas para contestar las preguntas que usted pueda tener acerca de por qué la notificación de hervir el agua fue hecha para su proveedor de agua, y qué hacer.

Si usted recibe una notificación, usted debe hervir el agua hasta que la notificación sea levantada.

Si una Advertencia es Hecha Usted Necesita Hervir el Agua:

Potable	SÍ
Cocinar	SÍ
Lavar Frutas y Vegetales	SÍ
Alimentar al Bebé* (página 2)	SÍ
Lavarse los Dientes	SÍ
Preparar Bebidas Café, Té, <i>Kool-Aid</i> , bebidas congeladas, batidos de proteína, <i>Ensure</i> , Limonada, etc.	SÍ
Hacer Hielo Desconecte la máquina automática de hacer hielo y haga hielo manualmente con el agua hervida.	SÍ
Mascotas * (página 2) (Agua Potable)	SÍ
Lavado de Manos* Para higiene básica. Para preparar comida, lavarse las mano con agua hervida	A VECES
Bañarse y Ducharse	NO
Afeitarse	NO
Lavar los Platos* (página 4)	NO
Lavandería/Lavado de Ropa	NO
Riego de Plantas en la Casa	NO



Para preguntas acerca del sistema de agua y la calidad del agua, por favor llame a *NMED* al 505-476-8620 u 877-654-8720.

Para preguntas acerca de problemas potenciales asociados con el agua, por favor llame a *NMDOH* al 505-827-0006.



Reduzca el riesgo de enfermedad; hierva su agua.

Aquí está cómo hacerlo:

1. Primero, tome su agua del grifo, u otra fuente. Luego, mire el agua. ¿Está turbia/descolorida? ¿O está clara? Si está:

TURBIA/DESCOLORIDA

- Fíltrela a través de un paño, papel toalla, o filtro de café O déjela asentar.
- Vierta el agua limpia.
- Hierva el agua (haciendo burbujas) por lo menos por un minuto. En elevaciones sobre 6,500 pies, hiérvala por lo menos por 3 minutos.

CLARA

- Hierva el agua (haciendo burbujas) por lo menos por un minuto. En elevaciones sobre 6,500 pies, hiérvala por lo menos por 3 minutos.

2. Apague el fuego, y deje que el agua se enfríe.
3. Almacene el agua en un envase limpio y desinfectado con tapas ajustadas.

Ahora usted puede utilizar el agua para beber, lavar las frutas y vegetales, alimentar a su bebé, lavarse los dientes, preparar bebidas, hacer hielo, preparar o lavar alimentos, darle agua a sus mascotas, o para lavarse las manos antes de preparar o comer sus alientos.

Preguntas Comunes de Salud

*** ¿Qué debo hacer para alimentar a mi bebé?**

Darle pecho es lo mejor, si usted amamanta, siga haciéndolo. Si amamantar no es una opción:

- Utilice fórmula lista para usar, si es posible.
- Prepare fórmula en polvo o concentrada con agua embotellada. Use agua hervida si no tiene agua embotellada. Desinfecte el agua si no tiene agua hervida (instrucciones debajo).
- Lave y desinfecte las botellas y mamaderas antes de usarlas.
- Si usted no puede desinfectar las botellas, use las de servicio sencillo, o botellas listas para usar.

¿Y si ya he tomado el agua?

La mayoría de las personas que tomen el agua no se enfermarán. Si usted se enferma, los síntomas son similares a los de envenenamiento por alimentos y dichos síntomas podrán ocurrir dentro de algunos días: náusea, diarrea, calambres y posiblemente una fiebre leve.

¿Qué debo hacer si tengo los síntomas?

Lo más importante es evitar la deshidratación. Tome suficientes líquidos tales como agua embotellada o tratada de otras fuentes. Evite bebidas con cafeína, tales como soda, café y té. Si usted tiene preocupaciones sobre su salud o la salud de un miembro de la familia, contacte a su proveedor del cuidado de la salud.

*** ¿Pueden mis mascotas tomar el agua?**

Las mascotas pueden desarrollar algunas de las enfermedades como las personas. En cuanto al agua potable, es una buena idea el darles agua hervida que ha sido enfriada. Los peces no deben ser expuestos a agua que contenga niveles elevados de bacteria. Si el agua de los organismos tiene que ser reemplazada, utilice agua hervida o embotellada, como sea más apropiada.

Cuando hervida no es una opción, desinfecte.

Aquí está cómo hacerlo:

Nuestra recomendación es que hierva el agua como medida para matar los patógenos, que son la preocupación primaria. Sin embargo, si no es posible hervir el agua, el otro método es desinfectarla.

En una emergencia, blanqueador de cloruro líquido (utilice uno que no tenga fragancia, como limón) puede ser usado. Si el agua está clara, añada 1/8 de cucharadita (8 gotas o alrededor de 0.75 mililitros) del blanqueador líquido para el hogar por 1 galón (16 tazas) de agua. Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de tomarla. Si el agua permanece turbia y no filtrada, añada ¼ de cucharadita del blanqueador líquido por 1 galón (16 tazas) de agua. Almacene el agua desinfectada en un envase limpio con tapa.

Cómo Almacenar el Agua Limpia

Una vez que haya hervido o desinfectado el agua, es importante que la almacene apropiadamente y evite que se contamine de otras formas. Aquí le ofrecemos algunos consejos:

Escoja envases seguros para alimentos

Utilice un envase de agua seguro para alimentos que tenga una tapa que puede sellar.

- Nunca use un envase que haya sido utilizado previamente para algo tóxico (químicos, pesticidas, etc.).
- Si vuelve a utilizar un envase para alimentos o bebidas, escoja botellas plásticas para bebidas de 2-litros. Las jarras plásticas o de cartón que han tenido leche o jugo de frutas no son una buena opción porque la proteína de la leche y azúcares de las frutas no pueden ser removidas totalmente de los envases y ofrecen un ambiente para que las bacterias crezcan.
- Un envase con boca estrecha, una tapa, y un grifo para que el agua salga, es la mejor opción para proteger el agua. Cuando el agua es almacenada en un envase de boca ancha, es fácil sacar la bebida con una taza—pero si la mano o taza no están limpias, pueden contaminar el agua.

Desinfecte los envases

Es importante usar envases limpios. Aquí le ofrecemos cómo desinfectar los envases:

- Lave los envases con agua tibia y jabón. Asegúrese que no hay residuos de jabón.
- Haga una solución desinfectante añadiendo 1 cucharadita de blanqueador líquido (use blanqueador sin fragancia) en 1 quartillo (32 onzas o 1 litro) de agua.
- Vierta la solución desinfectante en un envase limpio, tápelo y agite bien, asegurándose de que la solución cubre todo el interior del envase.
- Deje asentar por 30 segundos, y luego bote la solución.
- Deje secar al aire o enjuague con agua limpia segura para usar, si hay disponible.

Almecene el agua

- Rotule el envase como “agua potable” e incluya la fecha de almacenaje.
- Después que el envase esté lleno con el agua desinfectada, tápelo y asegure la tapa.
- Almacene el agua en un lugar con temperatura fresca constante.
- No almacene los envases de agua al sol.
- No almacene los envases de agua en áreas donde almacena sustancias tóxicas, como gasolina o pesticidas.

Usando agua que no está hervida o desinfectada cuando una notificación de agua es dada

Aunque el agua que no ha sido hervida o desinfectada puede ser usada para las necesidades básicas, lo mejor es tomar pasos de seguridad para minimizar el riesgo de enfermedad. Es importante no tragar el agua y no usarla para preparar alimentos. Aquí algunos consejos:

* **Lávese las manos**

Lavarse vigorosamente las manos con jabón y agua del grifo es seguro para la higiene personal. Sin embargo, si usted lava sus manos para preparar alimentos o antes de comer, usted debe entonces usar el agua hervida (a temperatura fresca), desinfectada, o embotellada con jabón para lavarse las manos. El desinfectante para manos puede sustituir el agua hervida para lavarse las manos si las manos no contienen tierra visible. Cuando las manos tienen tierra y no hay agua disponible utilice toallitas para las manos que tienen desinfectante en ellas.

* **Lavar los platos**

Si tiene suficiente agua embotellada lave los platos con ella. Si usted tiene lavadora de platos, asegúrese de usar el ciclo desinfectante. Si no tiene ciclo desinfectante, o si usted no está seguro(a), usted puede lavar los platos y utensilios a mano. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

1. Lave los platos como regularmente lo hace con agua tibia y jabón para platos.
2. Llene el fregadero de enjuague con agua a temperatura ambiente con una cucharadita de blanqueador por galón de agua utilizado.
3. Remoje los platos (totalmente sumergidos) al menos por un minuto en el agua de enjuague.
4. Deje secar los platos al aire.

Bañarse y ducharse

El agua que no ha sido hervida generalmente es segura para bañarse. Los adultos o niños deben tener cuidado de no tragar el agua cuando se bañan.

Consideraciones especiales:

- Ejerza precaución cuando bañe infantes o niños pequeños. Considere darles un baño de esponja para reducir la posibilidad de que traguen agua.
- Personas inmunocomprometidas/inmunosuprimidas, y/o con cortaduras abiertas, heridas, o llagas, no deben bañarse/ducharse con agua que no esté hervida cuando la advertencia de agua esté en efecto.

Recursos

- *Centers for Disease Control and Prevention (CDC):* <http://emergency.cdc.gov/disasters/foodwater/facts.asp> and <http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>, Water Storage Containers: <http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>
- *Red Cross:* http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4440181_Food_and_Water-English_revised_7-09.pdf
- Para preguntas sobre el sistema de agua, por favor llame a *NMED* al 505-476-8620 u 877-654-8720.
- Para preguntas sobre problemas potenciales de salud relacionadas con el agua, por favor llame a *NMDOH* al 505-827-0006.

Referencia

Ebullición puede ser usado como un método para la reducción de patógenos que pueden matar todos los patógenos. El agua se debe llevar a un punto de ebullición por 1 minuto. En altitudes mayores a 6,562 pies (mayores a 2000 metros), usted debe hervir el agua por 3 minutos. Ebullición (hervir por 1 minuto) tiene una alta efectividad matando bacterias, Cryptosporidium, Giardia y virus. (http://www.cdc.gov/healthywa-ter/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html)