

¡Comunidad del Condado de Harris!

¡Los primeros en responder deben: Protegerse a sí mismos!

Cualquier persona que responde a un desastre natural será afectado. **Los esfuerzos de recuperación pueden durar varias semanas.** Es primordial que los primeros en responder se protejan a sí mismos y

Manténgase seguro

- cerciórese que sus vacunas de hepatitis B y Tétano estén al corriente
- use primeros auxilios de inmediato en todas las cortada y quemaduras
- use protector solar, repelente contra insectos, bálsamo labial y vístase apropiadamente
- use equipo de protección personal (PPE)
(Protectores de oídos, botas, guantes, máscara y anteojos de seguridad)

Mantengase sano

- coma alimentos y bocadillos saludable con frecuencia
- tome bastante agua
- duerma y descanse lo suficiente
- obtenga suficiente medicamento recetado para que le dure hasta la etapa de recuperación
- cuando trabaje al aire libre use repelente contra mosquitos que contenga DEET

Reduzca la tensión

- de vez en cuando tómese un descanso de cinco minutos y aléjese del lugar de los hechos
- utilice un tiempo para hacer ejercicios, leer y escuchar música
- manténgase en contacto con familiares y amigos
- converse acerca de sus emociones para procesar lo que ha visto o hecho
- utilice servicios de consejería a través de su agencia

Harris County

HCPHES

Public Health & Environmental Services

www.hcphe.org

**Proteja a su familia.
Protéjase usted mismo.
¡Manténgase sano y salvo!**

9/21/2008