



I help Chile + salud



¡Protejámonos en esta emergencia!

Y seamos solidarios



- 1** Si no hay agua potable:
HIERVA el agua al menos
3 minutos, para tomar y cocinar.



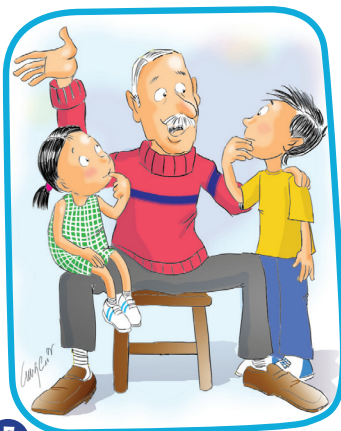
- 2** Disponga de un lugar
y **ENTIERRE** la basura.



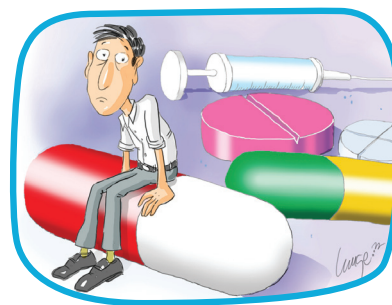
- 3** **CUELGUE** los alimentos
para mantenerlos alejados
de animales y evitar
que se contaminen.



- 4** Si está amamantando,
extienda lo más posible
la **LACTANCIA**. Así le evita
enfermedades a su hijo
y aumenta sus defensas.



- 5** **CONVERSE** con sus niños
sobre el terremoto, deje
que **EXPRESEN** sus dudas
y responda todas sus
preguntas. Eso les dará
seguridad y tranquilidad.



- 6** **NO SE AUTOMEDIQUE.**
Recorra a los centros
de asistencia cercanos.