

## Actividades que *SÍ* requieren agua hervida o embotellada

- **Bebidas**, incluido hacer café o té o mezclar bebidas energéticas.
- **Lavar comida o verduras** que no se cocinan ni hornean.
- **Mezclar fórmula para bebés**. Para los bebés que se alimentan con leche de fórmula o biberones, esterilice los biberones, las tetinas y partes de bombeo antes de lavarlos con agua enjabonada del grifo entre cada uso.
- **Agregar agua a las comidas** que no van a ser cocinadas ni horneadas.
- **Lavarse los dientes y hacer gárgaras**.
- **Hacer hielo**.
- **Limpiar superficies que están en contacto con la comida** (por ejemplo: tablas de cortar o encimeras).
- **Lavado de ojos o de lentes de contacto**. Los lentes de contacto deben limpiarse con una solución apropiada para lentes de contacto. Las manos deben lavarse con agua y jabón durante 20 segundos y secarlas bien antes de ponerse los lentes de contacto.
- **Tomar medicamentos con agua**.
- **Limpieza de heridas y llagas**. Los organismos que más nos preocupan deben ser ingeridos para causar una enfermedad. Sin embargo, como precaución, utilice agua hervida o de botella. Las personas con el sistema inmune comprometido son las que corren un mayor riesgo y deben consultar a su proveedor de atención médica.
- **Dar agua para beber a las mascotas** (opcional). Las mascotas tienen cierta protección innata a este tipo de contaminación por agua. Sin embargo, algunas personas prefieren utilizar agua hervida para darles de beber a sus mascotas.

## Actividades que *NO* requieren agua hervida

- **Ducharse y bañarse**. No permita que le entre agua en la boca. Es mejor dar a los niños un baño de esponja para reducir las posibilidades de que traguen agua.
  - **Afeitarse**.
  - **Lavar los platos, cubiertos y utensilios de cocina**.
1. Lávese las manos con agua de grifo enjabonada y enjuague con agua hervida.

2. Los lavaplatos domésticos suelen ser seguros para usar si: el agua alcanza una temperatura final de enjuague de, al menos, 150 grado Fahrenheit (66º Celsius) o el lavaplatos tiene un ciclo para desinfectar.

3. Para lavar los platos a mano:

- ✦ Lave y enjuague los platos con agua caliente, como lo haría normalmente.
- ✦ En un fregadero separado, agregue 1 cucharadita de cloro líquido sin perfume de uso doméstico por cada galón de agua tibia.
- ✦ Sumerja los platos enjuagados en esta agua por al menos un minuto.
- ✦ Deje que los platos se sequen al aire por completo antes de volver a usarlos.

• **Lavado de ropa, limpieza general y trapeado.**

• **Lavado de manos.** Utilice jabón, frote por al menos 20 segundos, enjuague y séquese vigorosamente con una toalla.

• **Bañar a las mascotas.**

• **Regar/irrigar las verduras.** Durante este evento con agua hervida, enjuague todas las verduras con agua hervida o de botella antes de comer.

• **Descargar el agua del inodoro.**