

Higiene



El consumo del agua segura, lavado de manos, y el aseo de la letrina o baño, previenen enfermedades diarreicas, parasitosis, cólera, tifoidea y hepatitis.



**ESTE MATERIAL EDUCATIVO
FUE ADAPTADO DE OTRO DE
OPS/OMS EN EL AÑO 2006 Y
VALIDADO EN POST-TORMENTA
NOEL Y OLGA**

COORDINADO POR:

- DIGPRES

REVISADO POR:

- LA COMISION DE
COMUNICACION DE RIESGOS
EN CRISIS DE LA DIGPRES

SUPERVISION Y MONITOREO:

- Equipo Técnico y
Diagramación de DIGPRES

**CARICATURAS, DIAGRAMACION
Y GRAFICOS:**

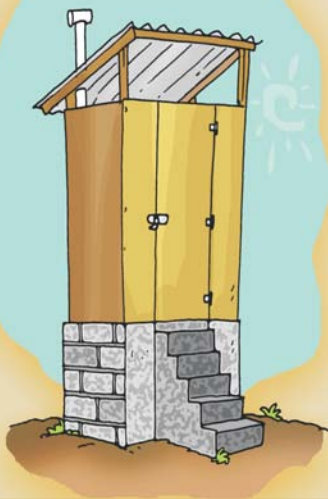
- Cristian Hernández

Santo Domingo, R.D. Febrero 2010



¿Cómo mantener las letrinas limpias?

Letrina abonera seca familiar



- La letrina debe mantenerse limpia.
- Los papeles deben arrojarse en un envase tapado.
- Limpie el piso y el asiento.
- Mantenga tapado el agujero de entrada de pupú.
- Evite echar agua ni orina al interior de la cámara.

Letrina mejorada de pozo ventilado

- Mantenga tapado el asiento o cajón con una tapa que permita la circulación del aire.
- Evite echar papel, basuras, aguas, etc., en el interior del pozo.
- Mantenga limpio el piso, las paredes y los alrededores de la caseta.
- La puerta debe permanecer cerrada.



¿Cómo se contamina el agua?

En la fuente

El agua de los pozos, ríos y canales puede contaminarse por contacto con desechos de vertederos de industrias y viviendas; también por orina y pupú de personas y animales.



Al transportarla

Se puede contaminar en los camioncitos, tanques y envases sucios o por tuberías en mal estado.



En el hogar

Cuando la almacenamos en envases sucios y sin tapa; también cuando la manipulamos con las manos sucias o sacador de agua sucio.

¿Cómo desinfectar el agua?

● Lave bien el envase y llénelo de agua.



● Ponga la cantidad de cloro de acuerdo a las instrucciones.



● Espere 30 minutos para consumir el agua desinfectada.



Almacene el agua clorada en envases limpios, con tapa.

¿Cuándo y cómo lavarse las manos?

Debe lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de usar el baño o letrina.
Cómo:

1 Moje sus manos con agua y jabón. Frótese una mano contra la otra durante 30 segundos.



2 Frótese las palmas.

3 Lávese las muñecas



4 Frótese entre los dedos.



5 Debajo de las uñas.



6

Enjuague con abundante agua.

¿Para qué sirve el agua clorada o segura?



Beber



Lavar frutas y
vegetales



Hacer jugos

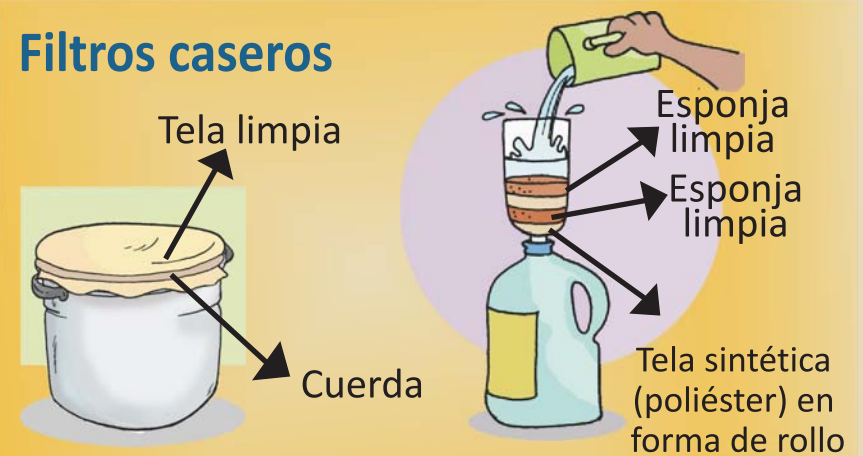


Cepillarse los
dientes

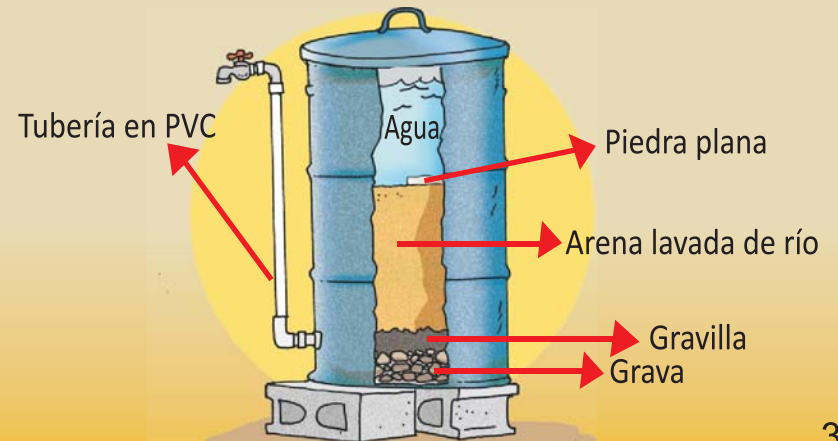
¿Cómo clarificar el agua?

Si el agua esta turbia, antes de desinfectarla utilice un método de **clarificación** como: **filtros caseros**, **filtros lentos de arena**, entre otros.

Filtros caseros



Filtros lentos de arena



¿Cómo lavar y desinfectar los envases para almacenar agua?

- Prepare una solución de una tapa de cloro por cada galón de agua.



- Enjuague y cepille el interior y exterior de los envases con esta solución.

- Enjuague nuevamente con agua segura.



¿Cómo desinfectar las frutas y vegetales crudos?

Antes de consumir las frutas, verduras y otros alimentos crudos es necesario lavarlos muy bien:

- Ponga 5 gotas de cloro por cada galón de agua.



- Deje los vegetales en reposo por cinco minutos en la solución preparada, luego enjuague con agua segura.

