

Manual de Higiene en la Vivienda



Chiapas, México

Noviembre 2011

Créditos

Este Manual ha sido desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud en el marco del Programa Conjunto del Gobierno de la República de México y el Sistema de Naciones Unidas "Fortalecer la gestión efectiva y democrática del agua y saneamiento en México, para apoyar el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio".

Autores

Oscar Suntura Yujra.

Consultor.

Diego González Machín.

Asesor en Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental, OPS/México.

Margarita Aguilar Ruiz.

Oficial de enlace de la OPS/OMS

Tito Valderrama González

Consultor Nacional OPS/OMS

Guillermo Orozco Salazar.

Asesor en Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental, OPS/Guatemala.

Revisión técnica

Juan Carlos Hernández Arriaga

UNESCO - México

Muchos gráficos de este manual fueron extractados de las siguientes publicaciones:

OPS/OMS, (1997). Higiene en la vivienda, La Paz Bolivia

Fundación Sumaj Huasi, (2006). Higiene en la Vivienda, La Paz - Bolivia

La Organización Panamericana de la Salud (**OPS/OMS**), agradece los aportes de su experiencia en el proceso de validación del **Manual de Higiene en la Vivienda a:**

Secretaría de Salud del Estado de Chiapas
(Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios)

Melina Villatoro Solís

Eddy de Jesús Constantino Acuña

José Luis Juárez Palacios

Rosa Molina Moreno

Denia Citlalli González Díaz

Secretaría de Educación Pública del Estado de Chiapas
(Subsecretaría de Educación)

Jaime Ramírez Padilla

Secretaría para el Desarrollo y Empoderamiento de las Mujeres
(Centro de Desarrollo Comunitario La Albarrada)

María Luisa Rodríguez Reyes

Carlos f. Hernández Velasco

Agustín Díaz Díaz

Virgilio Hernández Vásquez

Víctor de Jesús Mijangos R.

Instituto Estatal del Agua

Alonso Bonifaz Hernández

Índice

1. Introducción
2. Higiene en la Vivienda
3. Aspectos básicos para la vivienda saludable
4. Responsabilidades de la familia en higiene y salud
5. Manejo adecuado de agua a nivel familiar
6. Manejo adecuado de las basuras
7. Eliminación adecuada de las excretas
8. Higiene personal
9. Manejo higiénico de los alimentos
10. Manejo de animales domésticos
11. **Anexos:** Fichas técnicas
 - Ficha 1: Separación de ambientes.
 - Ficha 2: Paredes, techos y cielo falso (tapanco) bien sellados y de colores claros.
 - Ficha 3: Mallas mosquitero (pabellón) en cada cama, puertas y ventanas con malla mosquitero.
 - Ficha 4: Mobiliario para la vivienda saludable (Armario o ropero, Sillas y mesas, Escritorio/mesa para las tareas de los niños)
 - Ficha 5: Mesa lavaplatos para cocina.
 - Ficha 6: Mobiliario para la cocina (Alacena con malla, percheros y colgadores)
 - Ficha 7: Filtro de agua familiar.
 - Ficha 8: Sanitario seco con separación.
 - Ficha 9: Baño regadera.
 - Ficha 10: Lavandería - lavamanos.
 - Ficha 11: Elementos para manejo adecuado de residuos sólidos (Basureros con tapa y Fosa de basuras)
 - Ficha 12: Corral para animales, granero para alimentos, depósitos de herramientas y agroquímicos.

Introducción

En concordancia con la carta de Ottawa de 1986 en la cual se define claramente el peso de la promoción de la salud que incluye estilos de vida saludables en contextos adecuados, una de las preocupaciones de la OPS/OMS es generar condiciones de salubridad adecuada en la familia, teniendo en cuenta que consideramos que todo ser humano necesita de un ambiente adecuado para desarrollar sus aptitudes en condiciones de salud física y mentalmente apropiadas.

La calidad de vida tiene influencia en la salud y en el estado emocional de las personas. Es por eso que en el ámbito del hogar, cada uno de sus integrantes debe participar activamente para lograr un ambiente sano y seguro para la vida en familia y hacer que la higiene de la vivienda sea una preocupación de todos los miembros de la familia ya que esto incidirá en menores índices de morbi-mortalidad.

En este contexto la OPS/OMS bajo su estrategia de "Vivienda Saludable" y en el marco del Programa Conjunto del Gobierno de la República de México y el Sistema de Naciones Unidas "Fortalecer la gestión efectiva y democrática del agua y saneamiento en México, para apoyar el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio", presenta este manual "Higiene en la vivienda" cuyo contenido promoverá la limpieza, orden y uso adecuado de los ambientes e higiene personal.

Este instrumento educativo se ha estructurado en forma sencilla y grafica y aunque puede ser utilizado por las familias está principalmente dirigido a quienes desarrollan la educación en salud y ambiente en busca de una mejor calidad de vida de las comunidades, a través de buenas prácticas en la vivienda saludable.

Higiene en la Vivienda

La vivienda está relacionada directamente con la salud de sus moradores, considerando su construcción, ubicación, los servicios que tiene y el entorno donde está ubicada, aspectos que tienen gran repercusión sobre el bienestar físico, mental y social de la familia. Una vivienda con deficiencias y mal utilizada, no brindara protección adecuada contra las enfermedades. En ese sentido la Organización Mundial de la Salud en trabajo conjunto con expertos y representantes de organismos internaciones aprobaron 11 principios que regirán la relación las características de la vivienda, su entorno y la salud de sus habitantes, denominado Principios de Higiene de la Vivienda.

PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA OMS

Fuente: http://whqlibdoc.who.int/publications/1990/9243561278_spa.pdf

1. Protección contra las enfermedades transmisibles

- 1.1 Abastecimiento de agua salubre en cantidad suficiente
- 1.2 Eliminación higiénica de excretas
- 1.3 Eliminación adecuada de desechos sólidos
- 1.4 Desagüe de aguas grises y residuales domésticas
- 1.5 Higiene personal y doméstica
- 1.6 Preparación higiénica de los alimentos
- 1.7 Salvaguardias estructurales contra la transmisión de enfermedades

2. Protección contra los traumatismos, las intoxicaciones y las enfermedades crónicas

- 2.1 Características estructurales y ajuar doméstico
- 2.2 Contaminación del aire interior
- 2.3 Seguridad química
- 2.4 El hogar como lugar de trabajo

3. Reducción al mínimo de los factores de estrés psicológicos y sociales

4. Mejora del entorno habitacional

5. Uso adecuado de la vivienda

6. Protección de las poblaciones especialmente expuestas

7. Promoción de la salud

- 7.1 Función de las autoridades sanitarias
- 7.2 Función de grupos conexos
- 7.3 Mensajes de salud

8. Políticas económicas y sociales

9. Acción intersectorial para la planificación y la gestión del desarrollo

9.1 Planificación y gestión del desarrollo

9.2 Urbanismo y ordenación del suelo

9.3 Legislación y normas en materia de vivienda y su aplicación

9.4 Diseño y construcción de viviendas

9.5 Suministro de servicios comunitarios

9.6 Supervisión y vigilancia

10. Educación para una vivienda salubre

11. Cooperación y autoayuda comunitarias

La vivienda con todos sus componentes no es suficiente para que la familia que vive en ella tenga buena salud, si no existe una práctica constante de buenas costumbres de higiene en la vivienda.

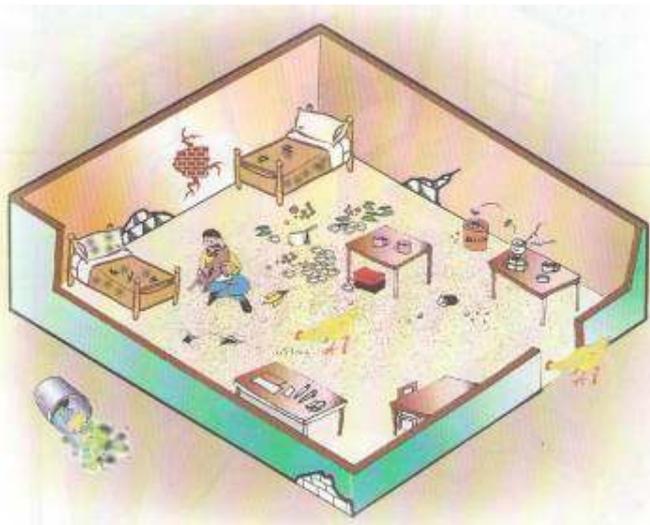
Las practicas de higiene en la vivienda como barrer todos los días, limpiar los muebles, limpiar paredes, techos, mantener las ventanas abiertas durante el día para que haya ventilación, no guardar basuras en la casa y lavar el piso con agua y jabón y sobre todo practicar la higiene personal, son acciones que permitirán tener una buena salud para la toda familia.

Aspectos básicos para la vivienda saludable

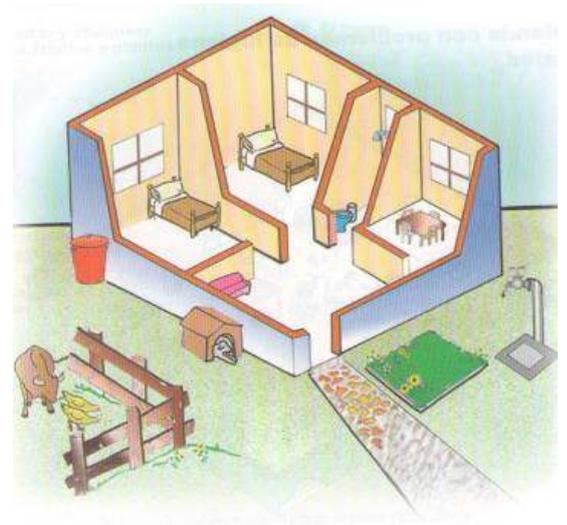
Separación de ambientes

Es una condición importante para la vivienda saludable, debido a que las viviendas que cuentan con un solo ambiente donde se realizan diferentes actividades de la familia, generalmente son viviendas con problemas de higiene y riesgo de transmisión de enfermedades, por ejemplo si hay una cocina a fuego de leña el humo que se genera será de alto riesgo para los que viven en la vivienda.

Es recomendable que la vivienda tenga ambientes separados como dormitorios, cocina, área de esparcimiento y otros.



Vivienda de un solo ambiente

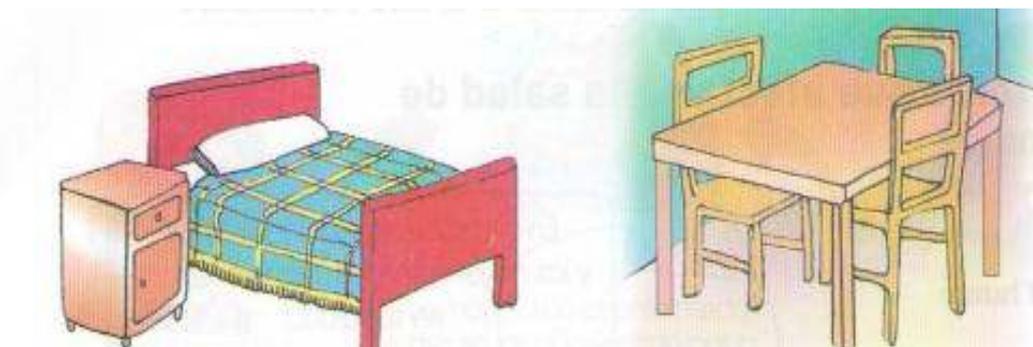


Vivienda con separación de ambientes

Ver anexo: Ficha 1

Muebles y equipamiento

Para que la vivienda sea organizada y brinde comodidad a los que la habitan, esta debe tener muebles como camas, roperos mesas y otros, elementos fundamentales para organizar la vivienda. Los muebles brindaran un lugar adecuado para guardar la ropa y ganchos para colgarla. Este mobiliario ayuda al desarrollo humano en un entorno familiar y promueve buena salud mental, cada individuo duerme en su propia cama.



“Tener ambientes privados y amueblados promueve la dignidad de las personas”

Ver anexo: Ficha 4. 5 v 6

Ventilación e Iluminación

La vivienda que favorece a la buena salud de las familias, es aquella que tiene buena ventilación e iluminación natural. Con una buena ventilación eliminaremos cualquier posibilidad de acumulación de gases, o aire húmedo donde pueden desarrollar los hongos.

Ayuda mucho a la iluminación interna de la vivienda que las paredes sean pintadas de color claro y estén bien selladas para evitar el ingreso de insectos.

Ver anexo: Ficha 2

Agua, saneamiento e higiene personal

Una vivienda saludable debe tener servicios de abastecimiento de agua en cantidad y calidad segura para los que la habitan, además de servicios sanitarios y áreas de aseo personal, la falta de estos servicios no favorecen a la buena salud de los que viven en ella.

Como abastecimiento de agua se considera la distribución de agua por tuberías, pozos excavados y protegidos o la captación de agua de lluvia.

Si el agua que hay en la vivienda no es tratada ni apta para consumo, se realizara la desinfección nivel casero para garantizar su calidad principalmente microbiológica.

Ver anexo: Ficha 7, 8, 9 y 10

Protección contra vectores (plagas)

La vivienda saludable tendrá las paredes bien selladas en su construcción para evitar que ingresen los insectos y otros vectores, y en zonas donde se desarrollan los mosquitos se utilizara mallas mosquitero (pabellón) en cada cama.

En el entorno de la vivienda se preverá eliminar charcos de agua y recipientes con agua estancada, donde se reproducen los mosquitos.

Ver anexo: Ficha 3

Responsabilidades de la familia en higiene y salud

Todos los miembros de la familia deben compartir responsabilidades de la higiene en la vivienda.

"Todos somos responsables"



Cuidar y asear a los niños



Cocinar

Lavar ropas y utensilios

Limpiar la casa



Los servicios de agua y sanitarios, deben usarse adecuadamente y mantenerlos limpios.

Limpieza y orden:

Limpiar, cuidar y mantener la vivienda para reducir los riesgos de enfermedades y accidentes



Mantener limpio el piso y muebles

Tapar los huecos de las paredes techos y pisos, para evitar que vivan las cucarachas y otros insectos.

Ventilación de la vivienda:

La ventilación e iluminación ayudan a eliminar los gérmenes que pueden estar en el ambiente, para esto debemos tener la costumbre de abrir puertas y ventanas durante el día, y todos los días para que el aire circule y también pueda entrar la luz del sol.



“Donde entre el sol no entra el doctor”

(Proverbio)

Manejo adecuado de agua a nivel familiar:

El agua en la vivienda es higiene y salud, nos permite realizar el aseo personal, domestica y prevenir enfermedades.

USOS DEL AGUA



Agua para beber



agua para cocinar



agua para lavar



Lavado de ropa



Lavar alimentos



Aseo del cuerpo



Lavado de manos



Lavado de dientes

También el uso importante es para el riego y para bebida de los animales

En todas nuestras actividades debemos tomar en cuenta el uso racional del agua, utilizarla para las necesidades más urgentes.

Como desinfectar el agua:

Hervido del agua:

Es un método de desinfección bastante efectivo para pequeñas cantidades de agua principalmente utilizada para bebida.

Procedimiento:

- Llenar una olla o recipiente de metal con el agua que desea desinfectar.
- Hervir el agua durante **CINCO MINUTOS** (después de que salen las primeras burbujas).
- Si el agua es un poco turbia, se debe filtrar con una tela tupida (por ejemplo, manta) y después póngala a hervir.
- Recuerde que los recipientes donde almacene el agua ya hervida deben encontrarse perfectamente limpios
- Almacenar el agua hervida en recipientes con tapa.



Desinfección con Cloro:

El cloro es uno de los desinfectantes más efectivos y baratos que se pueden encontrar en el mercado. Se encuentran en diferentes presentaciones: cloro líquido (hipoclorito de sodio) y cloro en polvo (hipoclorito de calcio) o en pastillas,

Para desinfectar el agua con cloro se debe tomar en cuenta los siguientes factores:

- La cantidad de agua que se desea desinfectar.
- El tipo y concentración de cloro a utilizar.

La concentración más común de cloro líquido en el mercado es 5%, y se vende en envases de diferente tamaño y podemos utilizar siguiendo la siguiente tabla

Agua cristalina

CANTIDAD DE AGUA A DESINFECTAR (Litros)	CANTIDAD DE CLORO AGREGAR (Gotas)
5 Litros	2 Gotas
10 Litros	4 Gotas
20 Litros	8 Gotas
50 Litros	20 Gotas

Agua algo turbia

CANTIDAD DE AGUA A DESINFECTAR (Litros)	CANTIDAD DE CLORO A AGREGAR (Gotas)
1 Litros	1 Gota
5 Litros	5 Gotas
10 Litros	10 Gotas
20 Litros	20 Gotas
50 Litros	2 ml
200 Litros	1 Tapa de refresco

1 ml = 20 gotas

1 tapa de refresco = 8 ml

Luego de agregar el cloro, hay que agitar bien para que se disuelva o mezcle completamente con el agua, y dejar reposar durante unos **30 MINUTOS** para que se lleve a cabo la desinfección de la misma.

Para comprar el cloro líquido debemos verificar que sea de fabricación reciente y en las instrucciones indique que sirve para tratamiento de agua de bebida.

El envase de cloro líquido se debe guardar en lugar seco y oscuro, lejos de los niños.

Conservar la calidad del agua

Los recipientes donde guardemos el agua deben estar siempre limpios, tapados y ubicados sobre una base firme y rotulados con la leyenda agua hervida o clorada.



Para sacar agua de los recipientes tenga cuidado no contaminar el agua almacenada, utilice cucharón solo para ese uso o almacene en recipientes con llave.

Ver anexo: Ficha 7

Manejo adecuado de las basuras

Las basuras domesticas deben eliminarse de inmediato



Las cascaras de las verduras, frutas y sobras de comida pueden servir de alimento para los animales domésticos.

Los desechos de los animales en los establos, pueden servir como abono en los cultivos.



Almacenamiento de la basura en casa:

Deben ser depositados en botes de basura con tapa o bolsas y se debe destinar en la casa un lugar para almacenar la basura temporalmente para luego eliminarla.

"Mantener la vivienda sin basura para que no aparezcan moscas, ratones y otros animales"

Eliminar la basura o disposición final:

- ❖ Si donde vivimos NO hay servicios de recojo de basura debemos enterrarla, cavando una fosa a donde se echara la basura y se tapara con tierra cada vez que coloquemos basura.



La fosa de basuras debe tener una tapa y estar protegida del agua de lluvia, y una vez que se llene completamente debe cubrirse con tierra.

Ver anexo: Ficha 11

- ❖ Si donde vivimos HAY servicio de recolección de basura, debemos entregarla en el horario del servicio y no dejarla en las calles.



Reutilizar las basuras útiles en la vivienda:

Separar y reutilizar en otros artículos como adornos y elementos útiles para la vivienda, como floreros, manualidades, etc.

Tomar en cuenta que los materiales a reutilizar no sean de sustancias tóxicas.



Recomendaciones para reducir la basura en nuestras viviendas:

Reutilizar: Lograremos reducir las basuras utilizando más tiempo las cosas que tenemos.

Reducir: Será abstenerse de comprar algo que no necesitamos con urgencia, la industria produce para sus consumidores

Reciclar: Los materiales de los cuales están hechas algunas cosas, se pueden reutilizar una y otra vez reciclándolos, por ejemplo las latas de aluminio, botellas plásticas y de cristal, papel, cartón, otros envases.

Podemos entregar a los centros de reciclaje se clasifican por materiales y los envían a las fábricas, que hacen con ellos nuevos productos.

Eliminación adecuada de las excretas

En la vivienda se debe tener un sanitario o letrina para realizar una adecuada disposición final de nuestras excretas y evitar que estén expuestas al aire libre que pone en alto riesgo la salud.

Limpieza de los servicios sanitarios

Se debe mantener siempre limpio las tazas de baño, pisos y paredes, lavar con agua y jabón u otro detergente y desinfectar con agua y cloro.



Material y herramienta para la limpieza de los baños



Escobas, bolsas, trapos, jabón, detergentes, recogedores, destapa caños, cepillos

Uso correcto de baños o sanitarios:

Se explica el uso de tres tipos de baños o sanitarios en este manual:

- Baño con agua
- Baño seco (letrina de hoyo)
- Baño seco ecológico

Identifica que tipo de baño o sanitario tienes en casa y aplica las recomendaciones siguientes:

A. Baño con agua (utiliza agua para la taza)

- Levantar la tapa de la taza
- Sentarse bien en la taza de manera que estés cómodo(a)



- El papel higiénico utilizado se colocara en el bote de la basura del baño.



- Echar el agua necesaria a la taza



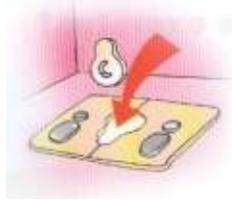
- Tapar la taza
- Lávate las manos

B. Baño seco "letrina de hoyo" (No utiliza agua para la taza)

- Levantar la tapa de la taza
- Sentarse bien en la taza de manera que estés cómodo(a)



- El papel de limpieza anal debe ser tirado al hoyo



- Tapar la taza
- Lávate las manos

C. Baño seco ecológico de una cámara con recipiente plástico (No utiliza agua y permite reutilizar los residuos)

USO DEL BAÑO SECO



ESTE ES UN BAÑO SECO Y NO NECESITA AGUA PARA SU FUNCIONAMIENTO, TIENE UNA TAZA QUE SEPARA LA ORINA DE LAS HECES, PARA SU USO ADECUADO SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS:



1. LEVANTA LA TAPA PARA USAR LA TAZA.



2. SIENTATE BIEN SOBRE LA TAZA PARA QUE LA ORINA SE SEPARA DE LAS HECES.



3. ARROJA A LA TAZA EL PAPEL CON QUE TE LIMPIAS.



4. HECHA EL MATERIAL SECANTE DESPUES DE CADA USO PARA EVITAR EL MAL OLOR.

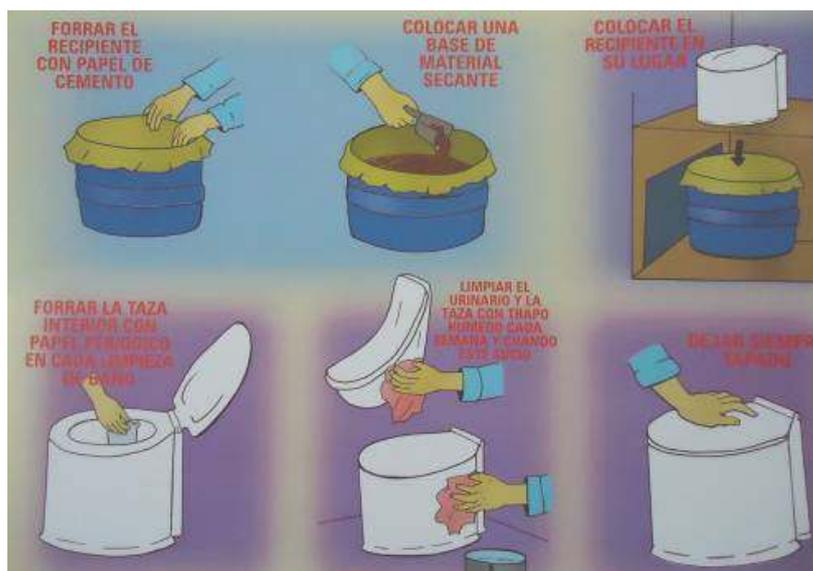


5. SIEMPRE DEBES TAPAR LA TAZA DESPUES DE USAR EL BAÑO.



6. DESPUES DE USAR EL BAÑO, DEBES LAVARTE LAS MANOS CON AGUA Y JABON.

Operación del baño seco ecológico



"Para mantener en funcionamiento los servicios sanitarios, debemos revisar periódicamente la construcción sanitaria y repararla de inmediato si es necesario. "

Ver anexo: Ficha 8

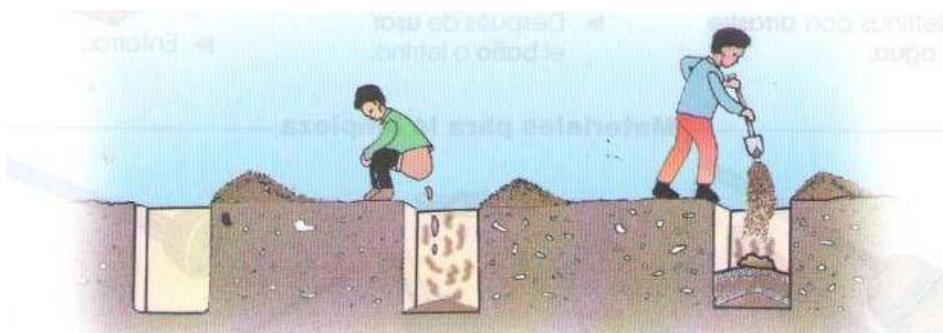
Cuando no hay un baño, sanitario o letrina en casa:

Si no hay una letrina o baño en casa debemos fabricar una en forma urgente y que funcione sin dañar el medio ambiente ni contaminar eventualmente hasta construir un baño permanente.

Una "letrina de zanja" es la forma más fácil de tener un lugar donde hacer nuestras necesidades sin costo.

Excavar una zanja del ancho y profundidad de una pala dejando la tierra a un lado para cuando se utilice, se pueda cubrir con tierra los excrementos, el papel higiénico también se entierra.

Se debe tomar en cuenta que es una solución provisional y no factible en época de lluvia.



Higiene personal

La higiene, la alimentación y el vestir son aspectos esenciales para sentirse mejor. La práctica de estos aspectos principalmente la higiene, permitirá el desarrollo de las personas y la prevención de enfermedades.

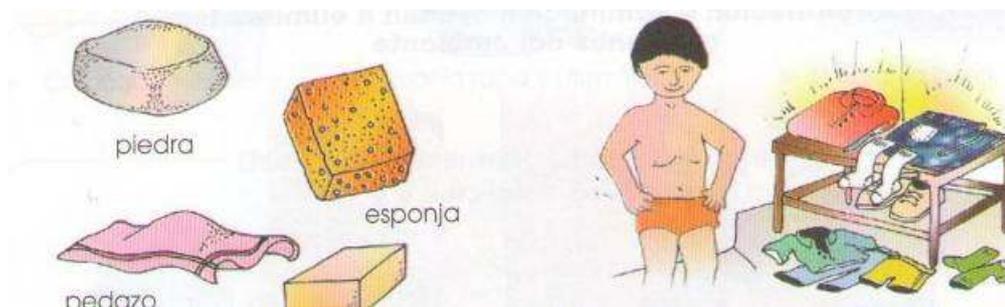
El baño será con agua y jabón, así limpiaremos la suciedad de nuestro cuerpo todos los días.



En la regadera

La batea sirve para bañarse

Materiales necesarios para el aseo



Piedra, esponja, estropajo, pedazo de tela y jabón.

Después

de

bañarse

cambiarse con ropa limpia



El baño también necesita limpieza diaria, frotar con trapos o cepillos en la limpieza

“La ropa interior se debe cambiar todos los días”

Las partes del cuerpo que necesitan aseo diario son:



Los dientes, deben cepillarse diariamente después de cada comida y antes de dormir.

El cepillo de dientes debe cambiarse cada 3 meses y en caso de haber pasado un catarro debe cambiarlo enseguida.



La cara



Las orejas,



La nariz



Los pies



Axilas



Las partes íntimas

Las uñas deben estar limpias y bien cortadas



El uso del espejo favorece a que las personas puedan verse y facilitar su arreglo personal, esto da seguridad y mejora la autoestima de la persona.

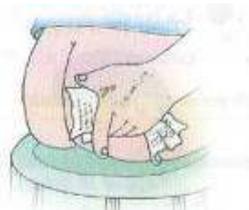


Higiene de las manos

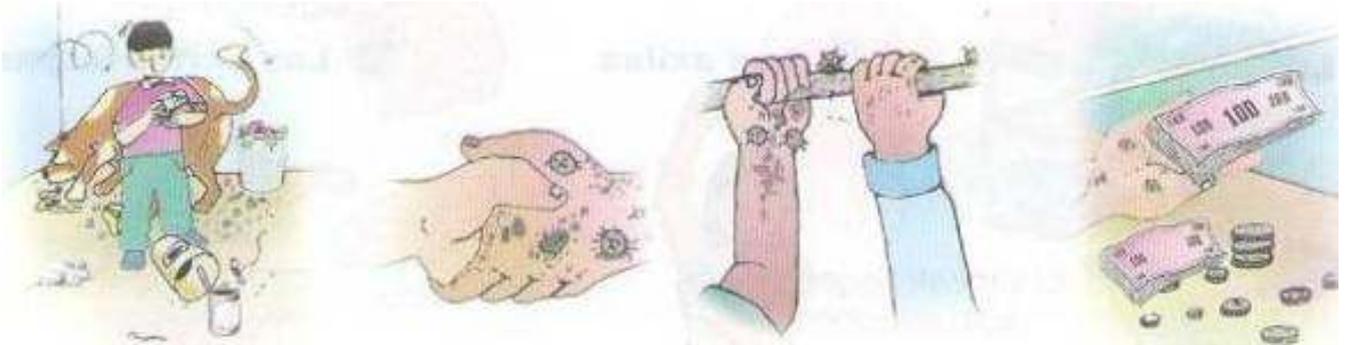
Las manos hacen la diferencia entre la vida y la muerte, las manos limpias cuidan la salud.

Las manos se pueden contaminar con:

- La limpieza anal



- Al cambiar los pañales



Al tocar la basura y animales Al darnos la mano Al agarrarse (pasamanos) Cuando maneja dinero

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

1. Antes de preparar o comer alimentos.
2. Antes y después de ir al baño.
3. Después de cambiar pañales a un niño(a) o limpiarlo después de que haya ido al baño.
4. Después de manejar alimentos que no estén cocinados, en especial carnes rojas, aves de corral o pescados crudos.
5. Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
6. Después de haber estado en contacto con un animal o excrementos de animales.
7. Después de contar o manejar dinero.
8. Después de haber estado en contacto con basura.
9. Antes y después de tratar una cortadura o una herida.

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

15 DIA MUNDIAL DE LAVADO DE MANOS
DE OCTUBRE



PASOS PARA AYUDARTE A LAVAR TUS MANOS CORRECTAMENTE..



1
Mójate bien las manos con agua



2
Enjabónate toda la mano



3
Frótate las palmas de las manos entre sí



4
Entre los dedos del dorso de la palma



5
Entre los dedos de la palma de las manos



6
Frótate el dorso de tus dedos en la palma de tus manos



7
Frótate el pulgar de cada mano



8
Frota las puntas de los dedos



9
Enjuégate bien



10
Sécate con una toalla limpia

¡¡NO TE OLVIDES!!.. LAVATE LAS MANOS ANTES DE CADA COMIDA , PREPARAR ALIMENTOS Y DESPUES UTILIZAR EL BAÑO

**TEN TUS MANOS LIMPIAS Y SALUDABLES
HOY Y TODOS LOS DIAS...**

Acciones que no debemos olvidar al lavarnos las manos

1. Frótese las manos palma con palma
2. Frote el dorso de la mano con la palma, entrelazando los dedos
3. Palma con palma, con los dedos entrelazados
4. Dedos entrelazados dentro de las palmas
5. Frote la palma con el pulgar en sentido circular sujetando firmemente la mano
6. Frote la palma con los dedos en sentido circular sujetando firmemente la mano

CONSEJO: la duración del correcto lavado de manos debe ser equivalente al tiempo de 40 a 60 segundos.

Una vez que los niños se hayan lavado las manos, es importante asegurarse de que se enjuaguen bien y se sequen debidamente.

"si no hay jabón se puede utilizar ceniza u otro producto del lugar"

Otras formas de lavarnos las manos

Garrafa de 5 litros:

LAVAMANOS SENCILLO



Incline la garrafa



Lavarse las manos



Dejar la garrafa en su lugar

CUANDO LA GARRAFA SE VACIE, LLENE CON AGUA LIMPIA

Botellas de 2 Lts.:



Ver anexo: Ficha 9 y 10

Manejo higiénico de los alimentos

La adecuada manipulación de alimentos nos permite reducir los riesgos a la salud, por tanto es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

La mesa de cocina, facilita el preparado de los alimentos, se recomienda antes de cada uso limpiar con trapo húmedo sobre todo si existe presencia de ratas en la zona.

En los alimentos crudos como la carne de pollo, carne de res y otros, es necesario eliminar los organismos presentes en ellos, con un lavado total y ser cocidos a una temperatura no menor a los 70°C .

Procurar comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.

Mantengamos perfectamente limpias todas las superficies de la cocina ya que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede atraer a ratas e insectos y también debemos cuidar el aseo personal en la cocina.

Evitar toser o estornudar cuando preparamos alimentos.



Los trapos que sirven de secadores de platos o utensilios se deben cambiar con frecuencia y mantenerlos limpios y desinfectados.

Lavarse las manos antes de preparar alimentos y después de ir al baño.

Utilizar dos cucharas cuando se quiere probar los alimentos para que la saliva no llegue a los alimentos debido a que es un medio de contagio de enfermedades.

Evitar consumir alimentos con presencia de mohos, olores extraños a fermentados o rancios.

Conservación adecuada de alimentos:

Debemos mantener los alimentos en recipientes con tapa y protegidos de los insectos y roedores.

Los estantes o alacenas, donde almacenamos los alimentos deben estar limpios, ventilados, secos y cerrados para que no faciliten la entrada de ratas e insectos.

El refrigerador debe mantenerse siempre limpio y no mezclar alimentos crudos con cocidos.

En zonas donde no hay energía eléctrica o es racionada por horas, los alimentos serán consumidos ese mismo día.

Es importante verificar la fecha de fabricación o de expiración de los alimentos envasados.

Evitemos consumir alimentos enlatados que tienen abolladuras.

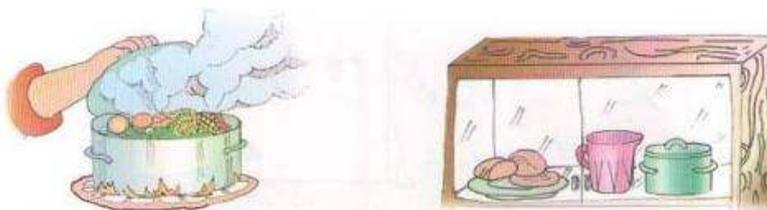
“La higiene en el ambiente de la cocina protege la salud familiar”



Lavar las frutas y verduras antes de comer, lavar con mucha agua para sacar la tierra los restos de abono, que se puede pegar en los alimentos.

Es importante enjuagar con bastante agua y dejar escurrir o secar con tela limpia.

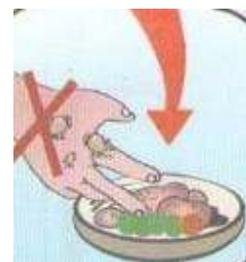
Guardar los utensilios en lugares seguros para que no se ensucien con polvo y otros animales



Cocer bien y proteger los alimentos

Guardar los alimentos tapados en lugares limpios y seguros Para evitar las moscas y otros animales.

Servir correctamente las comidas



Con cucharones podremos servir los alimentos

No tocar los alimentos con las manos sucias

Ver anexo: Ficha 5

Manejo de animales domésticos

En las viviendas de nuestras comunidades es muy común tener gallinas, cerdos y otros animales domésticos, ellos también son transmisores de enfermedades, a través de sus excretas, orina, pelo y saliva que se puede esparcir en patios y enfermar a los niños más pequeños de la familia.

Una forma de evitar estos riesgos es de mantener a los animales en gallineros y corrales, alejados de la vivienda, y se debe limpiar diariamente los corrales y los utensilios que se utiliza para este propósito.

Los corrales de animales deben tener sus bebederos y comederos en buenas condiciones de limpieza y deben ser aseados al menos (2) veces por semana.

Si algún animal muere de forma inexplicable, es mejor desecharlo enterrándolo y no consumirlo.



Los animales como el perro y gallinas no deben convivir con la personas dentro de la casa



Si en la vivienda habitan niños y existen perros como mascota, estos deben ser bañados con regularidad ya que los niños siempre juegan con ellos.

La vivienda y sus gallineros y corrales, bien limpias y mantenidas, son el lugar apropiado para animales domésticos de esta forma se evita riesgos para la salud de las personas y sus familias.

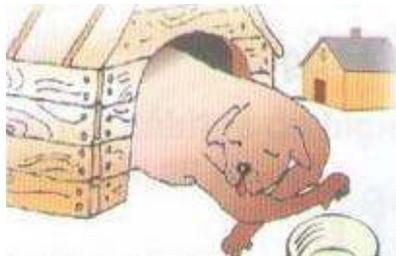
Las mascotas como el perro y el gato requieren ser vacunadas, pues pueden transmitir el virus de la rabia al hombre a través de la saliva y la mordedura. En el perro se pueden reproducir vectores como la pulga y la garrapata.

Si tenemos animales domésticos en casa se debe tomar en cuenta lo siguiente:

Llevar a vacunar periódicamente a las mascotas con los responsables en salud más cercanos y cumplir las fechas de sus próximas vacunas.

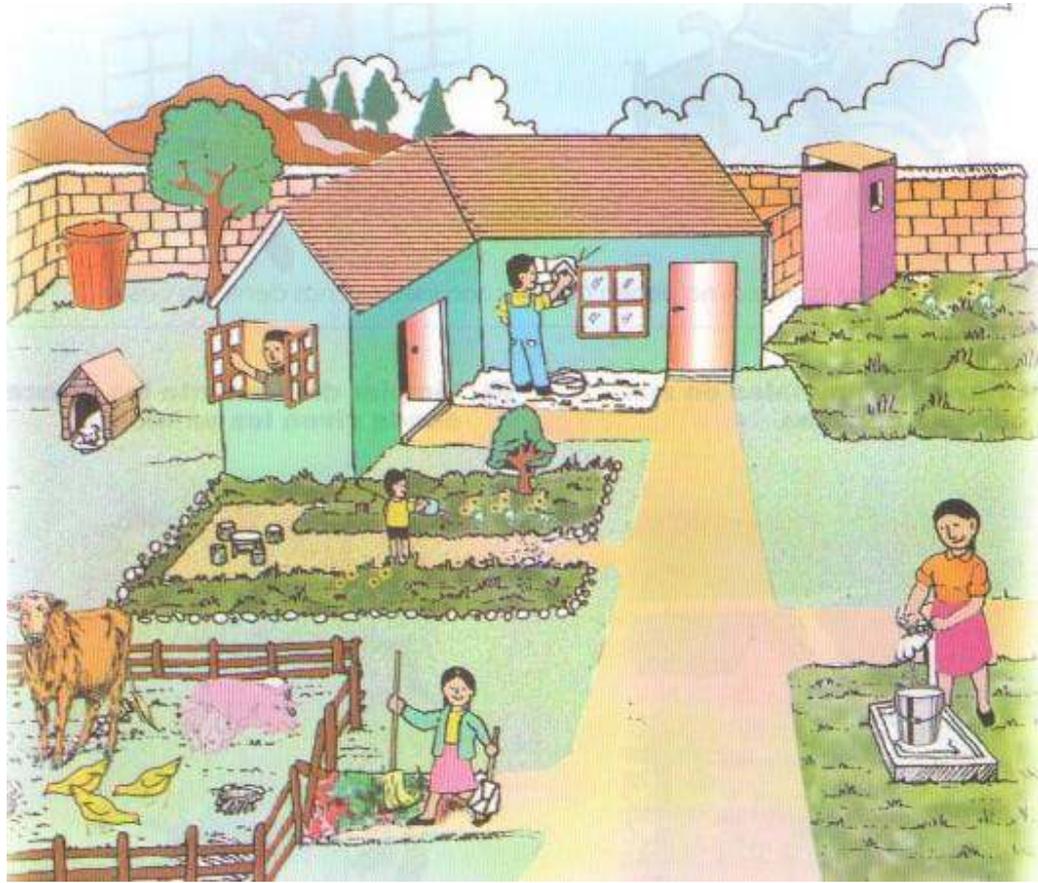
Si a usted o un familiar es mordido por un animal acuda inmediatamente al centro de salud más cercano.

Los animales domésticos deben tener un lugar fuera de la vivienda para dormir y consumir sus alimentos.



Debemos dar buen trato a nuestras mascotas.

Ver anexo: Ficha 12



Cuando los integrantes de la familia se organizan y cumplen con sus responsabilidades en las tareas de limpieza, orden y mantenimiento, "La vivienda contribuye a conservar la salud de la familia"

ANEXOS

Fichas técnicas

Ficha 1: Separación de dormitorios.

Ficha 2: Paredes, techos y cielo falso (tapanco) bien sellados y de colores claros.

Ficha 3: Mallas mosquitero (pabellón) en cada cama, puertas y ventanas con malla mosquitero.

Ficha 4: Mobiliario para la vivienda saludable.

- Armario o ropero
- Sillas y mesas
- Escritorio/mesa para las tareas de los niños

Ficha 5: Mesón lavaplatos para cocina.

Ficha 6: Mobiliario para la cocina.

- Alacena con malla
- Percheros y colgadores

Ficha 7: Filtro de agua familiar.

Ficha 8: Sanitario seco con separación.

Ficha 9: Regadera

Ficha 10: Lavandería - lavamanos.

Ficha 11: Elementos para manejo adecuado de residuos sólidos.

- Basureros con tapa
- Fosa de basuras

Ficha 12: Corral para animales, granero para alimentos, depósitos de herramientas y agroquímicos.

<p>FICHA: 1</p>	<p align="center">SEPARACIÓN DE AMBIENTES</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>3. REDUCCIÓN AL MÍNIMO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. 6. PROTECCIÓN DE POBLACIONES ESPECIALMENTE EXPUESTAS.</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • VIOLENCIA SEXUAL, PROMISCUIDAD, ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, TUBERCULOSIS, INFLUENZA
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PROMUEVE BUENA SALUD MENTAL, EL DESARROLLO HUMANO, MEJORA LA DINAMICA FAMILIAR.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	 <p>The photographs show a room with white walls and blue structural beams. The room is divided into sections by white partitions with red and blue trim. There are blue metal bunk beds with white bedding. Small tables and chairs are placed in the sections. The lighting is bright, and the overall appearance is clean and organized.</p>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>LAS HABITACIONES, DEBEN ESTAR DIVIDIDAS Y CONTAR CON HABITACIÓN PARA LA PAREJA, PARA LAS HIJAS Y PARA LOS HIJOS, DE TAL MANERA DE QUE CADA UNO TENGA SU ESPACIO ÍNTIMO.</p> <p>LA SEPARACIÓN DE AMBIENTES PUEDE SER CON MUROS O PAREDES DE DIFERENTES TIPOS DE MATERIALES COMO MADERA, LADRILLOS, BLOCK O LAMINAS METÁLICAS. QUE SEAN RESISTENTES. NO ES NECESARIO QUE LOS MUROS LLEGUEN HASTA EL TECHO, PERO DEBEN SER SUFICIENTEMENTE ALTOS PARA EVITAR VER DE UNA HABITACIÓN A LA OTRA. ESTO DEBIDO A QUE ESTAN ACOSTUMBRADOS A UN SOLO AMBIENTE Y SI SE COLOCAN MUROS HASTA EL TECHO PUEDEN RECHAZAR LA PROPUESTA DE SEPARACIÓN.</p> <p>EN HABITACIONES DE 6mx4m, SE PUEDE DIVIDIR EN 3 RECAMARAS DE 2mx4m.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<p>FACILITAR LA INTIMIDAD DE LA PAREJA, LAS CAMAS DE USO INDIVIDUAL, SEPARACIÓN SI POSIBLE DE NIÑAS-NIÑOS, FACILITAR TAMBIÉN EL ESTUDIO DE LOS HIJOS, GUARDAR Y/O COLGAR LA ROPA, EN MUROS DE MADERA SE PUEDEN UTILIZAR PARA COLOCAR TORNILLOS Y AJUSTAR MESAS PLEGABLES, PERCHAS Y OTROS ACCESORIOS QUE SEAN FUNCIONALES.</p> <p>SI NO HAY PUERTAS, ES POSIBLE EL USO DE CORTINAS PARA CERRAR LOS CUARTOS.</p>

<p>FICHA: 2</p>	<p>PAREDES, TECHOS Y CIELO FALSO (TAPANCO) BIEN SELLADOS Y DE COLORES CLAROS</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN VECTORIAL Y RESPIRATORIAS 2. PROTECCIÓN CONTRA LOS TRAUMATISMOS, LAS INTOXICACIONES Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS 3. REDUCCIÓN AL MÍNIMO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. 4. MEJORA DEL ENTORNO HABITACIONAL.
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • INGRESO Y HÁBITAT DE INSECTOS Y VECTORES QUE PUEDEN CAUSAR ENFERMEDADES.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ES UNA BARRERA FÍSICA DE PROTECCIÓN.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>LOS PISOS, TECHOS Y PAREDES DEBE SER SIN HUECOS NI ESPACIOS QUE DEN PASO O LUGAR DONDE HABITEN ANIMALES E INSECTOS.</p> <p>EL CIELO FALSO (TAPANCO) PERMITE AISLAR LOS AMBIENTES PRINCIPALMENTE LAS RECAMARAS DANDO UNA PROTECCIÓN TÉRMICA EN CLIMAS FRÍOS Y CALIDOS.</p> <p>EL COLOR CLARO PERMITE IDENTIFICAR FÁCILMENTE A VECTORES Y DA MAYOR LUMINOSIDAD A LOS AMBIENTES.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LAS PAREDES PINTADAS DE COLOR CLARO PARA DAR MAYOR LUMINOSIDAD Y PERMITEN DESARROLLAR MEJOR SUS ACTIVIDADES POR EJEMPLO EN EL ESTUDIO PARA LOS NIÑOS.

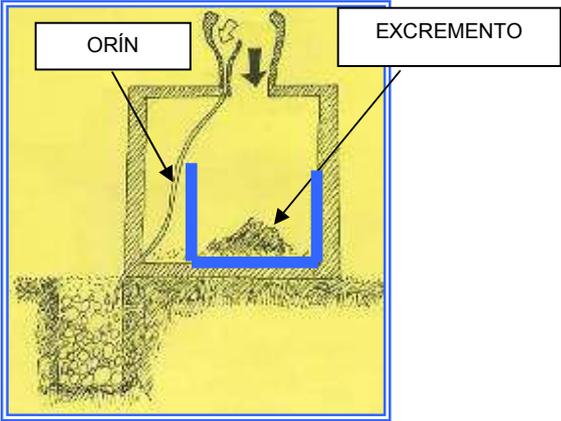
<p>FICHA: 3</p>	<p>MALLAS MOSQUITEROS EN CADA CAMA, PUERTAS Y VENTANAS CON MALLA MOSQUITERO.</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN VECTORIAL</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES COMO MALARIA, DENGUE, Y ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR CHINCHES.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ES UNA BARRERA FÍSICA CONTRA LOS AGENTES TRANSMISORES, MOSQUITOS Y LA CHINCHE BESUCONA.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>DONDE HAY MOSQUITOS, ES INDISPENSABLE QUE LAS CAMAS SE CUBRAN CON MOSQUITEROS QUE IMPIDAN A LOS MOSQUITOS PICAR A LAS PERSONAS E INFECTARLAS.</p> <p>ES INDISPENSABLE QUE LAS PUERTAS Y VENTANAS ESTÉN CUBIERTAS CON MALLAS PROTECTORAS QUE IMPIDAN LA ENTRADA DE LOS MOSQUITOS PERO PERMITAN LA VENTILACIÓN DE LA CASA.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EL MOSQUITERO (PABELLÓN) DEBE CUBRIR LA CAMA TOTALMENTE PARA DORMIR. • LAS PUERTAS Y LAS VENTANAS CON MALLA DE MOSQUITERO DE LA VIVIENDA SIEMPRE DEBEN ESTAR CERRADAS.

<p>FICHA: 4</p>	<p align="center">MOBILIARIO PARA LA VIVIENDA SALUDABLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARMARIO O ROPERO • SILLAS Y MESAS • ESCRITORIO/MESA PARA LAS TAREAS DE LOS NIÑOS
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN VECTORIAL Y DE PIEL 3. REDUCCIÓN AL MÍNIMO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. 4. MEJORA DEL ENTORNO HABITACIONAL.
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR CUCARACHAS, CHINCHES, PIOJOS Y HONGOS. DERMATOSIS POR MAL ALMACENAMIENTO DE ROPAS.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA EVITAR ATRAER PLAGAS Y ORGANIZAR LA VIVIENDA. • MUEBLES QUE BRINDEN UN LUGAR ADECUADO PARA GUARDAR LA ROPA Y GANCHOS PARA COLGARLA. • AYUDA AL DESARROLLO HUMANO EN UN ENTORNO FAMILIAR.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	 <p>The photographs illustrate the furniture components: three wardrobes (pink, blue, purple) with shelves and hanging space; a pink wall-mounted rack; and three sets of desks and chairs (purple, blue, pink) arranged in a room with colorful walls.</p>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>ROPEROS, DE MADERA U OTRO MATERIAL QUE PERMITA TENER DIVISIONES, CAJONES Y COLGADORES DE DIMENSIONES ADECUADAS COMO 0,50 X 0,80 X 1,80.</p> <p>MESAS Y SILLA EN CADA RECAMARA DONDE HAGAN TAREAS LOS NIÑOS Y OTRAS ACTIVIDADES DE LOS PADRES SI NO HAY UNA SALA PARA ESTE FIN.</p> <p>MUEBLES MULTIFUNCIONALES PARA REALIZAR DIFERENTES ACTIVIDADES DE LAS FAMILIAS Y PERMITEN LA CONVIVENCIA Y REALIZAR ACTIVIDADES COMPARTIDAS.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • INTUITIVO, CADA PERSONA TIENE SU MUEBLE ROPERO, SILLA Y MESA PARA TRABAJAR O ESTUDIAR.

<p>FICHA: 5</p>	<p align="center">MESA DE COCINA Y LAVAPLATOS</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y OTRAS INFECCIOSAS.</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LAS RATAS COMO LEPTOSPIROSIS Y HANTAVIRUS A TRAVÉS DE LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS CON SUS HECES Y ORINA QUE PUEDEN DEJAR SOBRE LOS MESONES Y PISO. • TAMBIÉN LOS EXCREMENTOS DE LAS RATAS AL SECARSE SE CONVIERTEN EN PARTÍCULAS FINAS QUE CON EL VIENTO PUEDEN CONTAMINAR LOS ALIMENTOS. • INFECCIONES POR LA PROPAGACIÓN Y DESCOMPOSICIÓN DE RESIDUOS ORGANICOS, DE BACTERIAS. • PERMITE UNA MEJOR HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AL SER SUPERFICIE LISA PERMITE LAVAR ANTES Y DESPUÉS DE COCINAR.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="text-align: center;">   </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>LA MESA ESTARÁ CONSTRUIDA CERCA DEL LAVAPLATOS. DE UN ANCHO 0.50 m Y LARGO VARIABLE DEPENDIENDO DEL ESPACIO DISPONIBLE, PUEDE SER DE MATERIAL COMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HORMIGÓN CON ENLUCIDO FINO - HORMIGÓN CON REVESTIMIENTO CERÁMICO - TABLA DE MADERA FORRADO CON PLÁSTICO O LAMINA METÁLICA GALVANIZADA. <p>ES IMPORTANTE QUE LA MESA SEA DE UN MATERIAL FÁCIL DE LIMPIAR, LAVABLE Y DE SUPERFICIE LISA PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE PARTÍCULAS QUE PUEDAN ATRAER A LOS VECTORES.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • INTUITIVO, SERVIRÁ PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. • EN IMPORTANTE REALIZAR LA LIMPIEZA DE TODO EL MESÓN ANTES Y DESPUÉS DE UTILIZARLO.

<p>FICHA: 6</p>	<p align="center">MOBILIARIO PARA LA COCINA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALACENA CON MALLA • PERCHEROS Y COLGADORES
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISION VECTORIAL 3. REDUCCIÓN AL MÍNIMO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES.</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES COMO LAS RATAS: LEPTOSPIROSIS Y HANTAVIRUS A TRAVÉS DE LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS CON SUS HECE Y ORINA. • OTRAS ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES OCURREN CUANDO LOS VECTORES ENTRAN EN CONTACTO CON LOS ALIMENTOS Y UTENSILIOS. • REDUCE SITIOS EN DONDE SE PUEDEN ESCONDER INSECTOS
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LA ALACENA CON MALLA ES UNA BARRERA PARA PROTEGER LOS ALIMENTOS DE LAS RATAS Y MOSCAS. • ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA EVITAR LA PROPAGACION DE PLAGAS Y PERMITE ORGANIZAR LA COCINA. • LOS PERCHEROS Y COLGADORES PERMITEN LA COLOCACIÓN ORGANIZADA E HIGIÉNICA DE LOS UTENSILIOS DE COCINA
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="text-align: center;">    </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>LA ALACENA INDISPENSABLE PARA ALMACENAR LOS ALIMENTOS DE MANERA ADECUADA Y PROTEGERLOS DE LAS PLAGAS QUE LOS PUEDEN CONTAMINAR, DEBE SER FUNCIONAL DE TAMAÑO QUE SE ADECUA AL ESPACIO DESTINADO EN LA COCINA, CON DIVISIONES Y MALLA MILIMÉTRICA DE METAL EN PUERTAS O COSTADOS Y QUE PERMITA LA VENTILACIÓN. EN LA PARTE BAJA. EL CERRAMIENTO SERÁ DE MADERA EN SU TOTALIDAD PARA EVITAR QUE LAS RATAS LLEGUEN CON FACILIDAD A LA MALLA.</p> <p>LOS PERCHEROS PERMITEN ORGANIZAR LOS UTENSILIOS ALEJADOS DE LOS VECTORES Y ROEDORES, ADEMÁS AHORRAR ESPACIO EN LA COCINA. ESTARÁN COLOCADOS EN LA PARED SUJETADOS FIRMEMENTE O SER PARTE DE LOS MISMOS A UNA ALTURA TAL QUE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA ALCANCEN.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • INTUITIVO, LA ORGANIZACIÓN DE LOS UTENSILIOS ESTARÁ DE ACUERDO AL GUSTO Y NECESIDAD DE LAS PERSONAS QUE HABITAN • LOS ALIMENTOS SERÁN GUARDADOS EN LA ALACENA Y ENVASES CON TAPA HERMÉTICA.

<p>FICHA: 7</p>	<p>FILTRO DE AGUA FAMILIAR</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA ENFERMEDADES DIARREÍCAS Y PARASITARIAS 1.1 ABASTECIMIENTO DE AGUA POTABLE PARA LA FAMILIA QUE HABITA LA VIVIENDA</p>
<p>RIESGOS PARA LA SALUD QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES TRANSMITIDAS POR EL AGUA ATRAVÉS DE: QUISTES, PARÁSITOS (HELMINTOS), VIRUS (ROTAVIRUS), SHÍGELLA, SALMONELA, ESCHERICHIA COLI ENTEROPATÓGENA, CIERTOS PROTOZOOS. • REDUCE TOXICIDAD POR: PLAGUICIDAS, HERBICIDAS, COMPUESTOS CON TRIHALOMETANOS, SOLVENTES ÓRGANOCORADOS Y OTRAS SUSTANCIAS ORGÁNICAS.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • REMUEVE TURBIEDAD, OLOR, SABOR Y COLOR MODERADAMENTE Y MICROORGANISMOS ESPECIALMENTE BACTERIAS Y PARÁSITOS.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>EL FILTRO CONSTA DE 2 CUBETAS DE PLÁSTICO DE 20 LITROS INSTALADOS UNO SOBRE OTRO, EN LA CUBETA SUPERIOR SE TIENE ARENA SILICA FINA Y EL CARTUCHO DE CARBÓN ACTIVADO, INSTALADO EN FORMA HORIZONTAL CON SALIDA LATERAL. PARA ECHAR AGUA SIN DAÑAR LA SUPERFICIE DE LA ARENA SE COLOCA EN LA PARTE SUPERIOR UNA REGADERA, RECIPIENTE PLÁSTICO (JICARA) CON PERFORACIONES PEQUEÑAS EN SU BASE.</p> <p>LA CUBETA INFERIOR ES DE ALMACENAMIENTO TIENE UN GRIFO PARA TOMAR AGUA TRATADA, EN EL INTERIOR SE ENCUENTRA EL FLOTADOR CON BOLAS DE CERÁMICA IMPREGNADA CON ION PLATA PARA LA DESINFECCIÓN DEL AGUA FILTRADA.</p> <p>LA ARENA SILICA FINA (2 - 3mm) UN ESPESOR DE 25 cm, ELIMINA CONTAMINANTES POR CRIBADO (RETENCIÓN), ENTRE ELLOS TURBIEDAD, MICROORGANISMOS COMO BACTERIAS, VIRUS Y PARÁSITOS (HELMINTOS). EN LA SUPERFICIE DE LA ARENA SE FORMA UNA CAPA BIOLÓGICA (SCHMUTZDECKE) DONDE SE PRODUCE UNA DIGESTIÓN BIOLÓGICA DE LOS MICROORGANISMOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN EL AGUA A TRATAR COMO SHÍGELLA, SALMONELA, ESCHERICHIA COLI ENTEROPATÓGENA, CIERTOS VIRUS ENTÉRICOS, PROTOZOOS. POR ESTA RAZÓN SE DEBE MANTENER EL NIVEL DE AGUA PARA CUBRIR LA ARENA Y CONSERVAR LA HUMEDAD PARA LA SUPERVIVENCIA DE MICROORGANISMOS BENEFICIOSOS.</p> <p>EL CARTUCHO DE CARBÓN ACTIVADO, ES UN DISPOSITIVO INSTALADO EN EL FONDO DE LA CUBETA, ESTA CUBIERTO POR LA ARENA FINA, ACTÚA POR ADSORCIÓN PROCESO ELECTROQUÍMICO QUE REMUEVE OLOR, SABOR, COLOR, PLAGUICIDAS, HERBICIDAS, COMPUESTOS CON TRIHALOMETANOS, SOLVENTES ÓRGANOCORADOS Y OTRAS SUSTANCIAS ORGÁNICAS, TAMBIÉN PARÁSITOS Y VIRUS. ESTE CARTUCHO DEBE SER CAMBIADO ENTRE UNO A DOS AÑOS ESTO DEPENDIENDO DE LA CALIDAD DEL AGUA CRUDA.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LLENAR CON AGUA LA REGADERA, CUIDANDO NO REBALSAR. • COMPLETAR EL VOLUMEN DE LA CUBETA SUPERIOR Y AUMENTAR DE ACUERDO A LA NECESIDAD. • DEJAR FILTRAR EL AGUA POR UN TIEMPO. • CUANDO LA CUBETA INFERIOR ESTA LLENA DEJAR DE AUMENTAR AGUA. • SACAR AGUA DEL GRIFO QUE PUEDE SER CONSUMIDA DIRECTAMENTE PARA BEBIDA, EL AGUA QUE HA FILTRADO ES DE BUENA CALIDAD. • OPERAR EL GRIFO SIN ESFORZARLO. <p>EL FILTRO DEBE ESTAR COLOCADO EN UNA SUPERFICIE FIRME Y EN SOMBRA, LA REGADERA Y CUBETA SUPERIOR SIEMPRE DEBEN ESTAR TAPADOS PARA EVITAR CRECIMIENTO DE ALGAS.</p>
<p>FICHA: 8</p>	

SANITARIO SECO CON SEPARACIÓN	
PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:	1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES.
RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> • DEFECACIÓN AL AIRE LIBRE, ENFERMEDADES QUE SE TRANSMITEN POR VÍA FECAL-ORAL (ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS, AMEBIASIS, PARASITOSIS, ROTAVIRUS, HEPATITIS A, ANEMIA CRÓNICA SECUNDARIA A PARASITISMO DE LARGA EVOLUCION, ETC.
PROPIEDADES:	<p>CUARTO DESTINADO A BRINDAR PRIVACIDAD EN LA EVACUACIÓN SEPARADA DE RESIDUOS HUMANOS, CONSTRUIDO CERCA DE LA VIVIENDA O INTEGRADA A ELLA. NO PRODUCE OLOR SI SE OPERA ADECUADAMENTE Y PERMITE RECICLAJE DE RESIDUOS.</p> <p>ES UNA OPCIÓN SOSTENIBLE DESDE EL PUNTO DE VISTA AMBIENTAL, NO USA AGUA Y PERMITE LA FERTILIZACIÓN DE LOS SUELOS.</p>
FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div>
DESCRIPCIÓN/PARTES:	<p>EL CUARTO DE BAÑO CONSTA DE UNA TAZA ECOLÓGICA CON SEPARACIÓN DE ORÍN, LOS RESIDUOS PUEDEN SER RECICLADOS PARA EL USO EN CULTIVOS PREVIO TRATAMIENTO O SU DISPOSICIÓN FINAL POR ENTIERRO E INFILTRACIÓN.</p> <p>PARA EL RECICLAJE DEL ORÍN SE ALMACENARA EN RECIPIENTES PLÁSTICOS DE 20 LTS Y FERMENTAR POR UN MES PARA LUGARES DE CLIMA CALIDO Y DOS MESES EN TEMPLADOS A FRÍOS, LUEGO SE PUEDE APLICAR COMO FERTILIZANTE EN DILUCIONES DE 1:5 PARA CULTIVOS. LOS RESIDUOS SÓLIDOS SON ALMACENADOS EN RECIPIENTES PLÁSTICOS DE 35 A 100 LTS QUE ESTÁN UBICADOS EN UNA CÁMARA DEBAJO DE LA TAZA. CUANDO ESTE LLENO SE DEBERÁ ENTERRAR LUEGO DE UN AÑO SE BIODEGRADA Y PUEDE SER ENTERRADO CON SEGURIDAD.</p> <p>UN CUARTO DE BAÑO SIEMPRE DEBE TENER MINGITORIO CONECTADO AL RECIPIENTE DE ORINA DE 20 LTS. O LA TUBERIA DE INFILTRACIÓN.</p>
OPERACIÓN/USO:	<ul style="list-style-type: none"> • LEVANTAR LA TAPA DE LA TAZA. • SENTARSE BIEN SOBRE LA TAZA PARA QUE LA ORINA SE SEPRE DE LAS HECES. • BOTAR A LA TAZA EL PAPEL CON EL QUE SE LIMPIA. • ECHAR MATERIAL SECANTE. • TAPAR LA TAZA. • VERTER AGUA Y/O VINAGRE DE VEZ EN CUANDO EN URINARIO PARA REDUCIR OLOR Y TAPONAMIENTO <p style="text-align: center;">NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS LUEGO DE USAR EL BAÑO.</p>
FICHA: 9	

BAÑO - REGADERA	
PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:	1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE PIEL Y CUERO CABELLUDO
RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:	INFECCIONES DE LA PIEL COMO LAS EXANTEMATICAS, MICOSIS Y DEL CUERO CABELLUDO COMO PIOJOS, ETC. LA HIGIENE PERMITE CONTROLAR LA PROPAGACION DE INFECCIONES LIGADAS A SECRECIONES COMO EL TRACOMA. EVITAR LAS INFECCIONES PUERPERALES ETC.
PROPIEDADES:	BRINDA UN ESPACIO PRIVADO E INTIMO EN LA VIVIENDA PARA LA HIGIENE TOTAL DEL CUERPO, PROVOCANDO CON LA HIGIENE SENTIDO DE BIENESTAR AYUDA A LA MORAL, APARIENCIA Y AUTORRESPECTO. EL BAÑO O HIGIENE DEL CUERPO ES INDISPENSABLE PARA LA SALUD.
FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:	 <p style="margin-left: 200px;">CALENTADORES DE AGUA</p> 
DESCRIPCIÓN/PARTES:	<p>ESPACIO FUNDAMENTAL PARA EL ASEO PERSONAL DE LOS HABITANTES.</p> <p>SERÁ UN AMBIENTE ESPECIFICO PARA EL ASEO SEPARADO O UNIDO AL SANITARIO, PERO CON DIMENSIONES QUE PERMITAN MOVIMIENTOS CÓMODOS PARA EL ASEO PERSONAL.</p> <p>ES IMPORTANTE QUE LAS PAREDES SEAN LISAS DE MATERIAL RESISTENTE AL AGUA Y LOS PISOS LISOS Y CLAROS PARA SU FÁCIL LAVADO Y VISUALIZAR SUCIEDAD.</p> <p>PARA EL USO TENDRÁ UNA CONEXIÓN DE AGUA A LA REGADERA, EN CASO DE NO HABER ABASTECIMIENTO DE AGUA SE ACARREARA CON CUBETAS.</p> <p>EN CLIMAS FRÍOS SE PUEDE INSTALAR UN CALENTADOR SOLAR.</p> <p>TAMBIÉN SE PUEDE TENER UN BAÑO CON AGUA CALENTADA EN RECIPIENTES PLÁSTICOS AL SOL, O VARIAS BOTELLAS DE REFRESCO LLENAS DE AGUA Y EXPUESTAS AL SOL TODO EL DIA</p> <p style="text-align: center;">EL BAÑO O HIGIENE DEL CUERPO ES INDISPENSABLE PARA LA SALUD.</p>
OPERACIÓN/USO:	<ul style="list-style-type: none"> • INTUITIVO, CADA PERSONA SE HARÁ LA HIGIENE DE ACUERDO A SU NECESIDAD TOTAL O PARCIAL. • LAS LLAVES DE LA REGADERA DEBEN ACCIONARSE SIN ESFUERZO PARA NO DAÑARLAS. • LUEGO DE UTILIZAR LA BAÑERA ES IMPORTANTE LAVAR LA MISMA CON DETERGENTE Y DESINFECTANTE, PARA EVITAR DEJAR SE DESARROLLEN GÉRMEENES QUE AFECTEN EN LOS PRÓXIMOS BAÑOS.

<p>FICHA: 10</p>	<p>LAVADERO – LAVAMANOS</p>
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES.</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES, CUTÁNEAS Y OCULARES, CAUSADAS POR BACTERIAS, HONGOS Y VIRUS.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PERMITE REALIZAR LA PRÁCTICA DEL LAVADO DE MANOS, CEPILLADO DE DIENTES Y LAVADO DE ROPA CON COMODIDAD.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<p>LAVADERO DE CEMENTO, RESISTENTE A LA INTEMPERIE CON CUBIERTA PARA PROTEGER DEL SOL.</p> <p>EL LAVAMANOS PUEDE SER DE CEMENTO, CERÁMICA O PLÁSTICO Y ESTARÁ INTEGRADO CON LA LAVANDERÍA EN EL ÁREA DE SERVICIOS DE LA VIVIENDA.</p> <p>SI HAY CONEXIÓN A RED DE AGUA EN EL LAVAMANOS Y LAVADERO SE INSTALARA UNA LLAVE Y SI NO HAY AGUA POR TUBERÍA ES POSIBLE QUE EL ARTEFACTO TENGA UN DISPENSADOR DE AGUA PLÁSTICO (GARRAFA) COMO AHORRADOR DE AGUA. TODAS LAS UNIDADES TENDRÁN SU CORRESPONDIENTE DESAGÜE.</p> <p>LA LAVADERO ESTARÁ CONSTRUIDA CON VISTA A LA CALLE O BUENA ORIENTACIÓN AL SOL.</p>
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • INTUITIVO, MANIPULAR CON CUIDADO LA LLAVE PARA EVITAR FUGAS. • NO DEJAR AGUA EN REPOSO CUANDO TERMINE DE LAVAR, Y LOS RESERVORIOS DE AGUA DEBEN TENER TAPA.

<p>FICHA: 11</p>	<p>ELEMENTOS PARA MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS SOLIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • BASUREROS CON TAPA • FOSA DE BASURAS
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<p>1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN VECTORIAL Y DIARREÍCAS.</p>
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ATRAER RATAS, ZANCUDOS, CUCARACHAS Y MOSCAS QUE CONTAMINAN LOS ALIMENTOS; ESTAS PLAGAS PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y DE TIPO VECTORIAL COMO EL DENGUE • INFECCIONES POR LA PROPAGACIÓN, Y DESCOMPOSICIÓN DE RESIDUOS ORGÁNICOS, DE BACTERIAS
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PERMITE PROTEGER LOS RESIDUOS Y ALEJARLOS DE LOS ROEDORES E INSECTOS.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="text-align: center;">   </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LOS BASUREROS SON RECIPIENTES DE MEDIANO TAMAÑO EN MATERIALES COMO PLÁSTICO, CARTÓN, METAL UTILIZADOS EN LA VIVIENDA EN LOS DISTINTOS AMBIENTES COMO RECAMARAS, COCINA Y OTROS. • ES IMPORTANTE QUE LOS BASUREROS ESTÉN SIEMPRE CUBIERTOS CON UNA TAPA. • LA FOSA DE BASURA, SE UTILIZA COMO DISPOSICIÓN FINAL A NIVEL DOMICILIARIOS, CUANDO NO EXISTA UN SISTEMA DE RECOJO Y HAY TERRENO SUFICIENTE PARA HACERLAS. CONSISTE EN UN POZO DE 1,00 X1,00 Y 1,00 DE PROFUNDIDAD CON TAPA Y UN CANAL DE PROTECCIÓN PERIMETRAL PARA EVITAR QUE EL AGUA INGRESE. ESTA FOSA EVITA LA PROLIFERACIÓN DE VECTORES Y PROTEGE EL AMBIENTE ALREDEDOR DE LA VIVIENDA. SEGÚN POSIBILIDADES SE DEBE CUBRIR CON CAL Y TIERRA
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LOS BASUREROS SIEMPRE DEBEN ESTAR TAPADOS Y TRASLADAR AL CARRO DE LA BASURA O FOSA DE BASURAS PARA VACIAR LOS RESIDUOS EN FORMA DIARIA, EN ESPECIAL RESTOS DE LA COCINA. • EN LA FOSA CUANDO SE COLOCA RESIDUOS DEBEN SER TAPADOS CON TIERRA O CAL POR CAPAS.

<p>FICHA: 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CORRAL PARA ANIMALES • GRANERO PARA ALIMENTOS • DEPÓSITOS DE HERRAMIENTAS Y AGROQUÍMICOS.
<p>PRINCIPIOS DE HIGIENE DE LA VIVIENDA QUE SE CUMPLE:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PROTECCIÓN CONTRA LAS ENFERMEDADES ZONÓTICAS O VECTORIALES 2. PROTECCIÓN CONTRA LOS TRAUMATISMOS, LAS INTOXICACIONES Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS. 3. REDUCCIÓN AL MÍNIMO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. 4. MEJORA DEL ENTORNO HABITACIONAL.
<p>RIESGOS QUE SE EVITAN CON SU APLICACIÓN:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CON EL GRANERO: LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR ROEDORES. • CON EL CORRAL: ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES QUE LOS ANIMALES PUEDEN SER PORTADORES. • CON EL DEPOSITO FUERA DE LA VIVIENDA: LA INTOXICACIÓN POR AGROQUÍMICOS.
<p>PROPIEDADES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SON BARRERAS FÍSICAS DE POSIBLES PORTADORES DE ENFERMEDADES.
<p>FOTOGRAFÍA/ESQUEMA:</p>	<div style="text-align: center;"> <p>PROTECCION CONTRA RATAS</p>     </div>
<p>DESCRIPCIÓN/PARTES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GRANERO, CONSTRUIDO DE MADERA EN ALTURA PARA EVITAR QUE LO ROEDORES LLEGUEN A LOS ALIMENTOS. EN LAS PATAS TENDRÁ UN PROTECTOR PARA EVITAR QUE SUBAN LOS ANIMALES. • EL CORRAL ESTA CONSTRUIDO CON MADERA Y MALLA DE GALLINERO, EN CASO DE JAULA PARA CERDOS DEBERÁ TENER EL PISO DE CEMENTO PARA UN FÁCIL LAVADO Y DESAGÜE. • EL DEPOSITO SERÁ DESTINADO A HERRAMIENTAS Y QUÍMICOS PARA EL AGRO, ESTARÁ CONSTRUIDO CON MADERA Y TENDRÁ PUERTA CON SEGURO.
<p>OPERACIÓN/USO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EL GRANERO, EL CORRAL Y EL DEPÓSITO DEBERÁN SER UTILIZADOS CON CUIDADO PARA NO DAÑAR LOS CERROJOS Y BISAGRAS DE LAS PUERTAS. • EVITAR GOLPEAR AL CERRAR.

Fuentes:

OMS, (1990). Principios de Higiene de la vivienda, Ginebra

OPS/OMS, (1997). Higiene en la vivienda, La Paz Bolivia

OPS/OMS, (1995). Organización escolar Higiene y Salud, La Paz - Bolivia

Fundación Sumaj Huasi, (2006). Higiene en la Vivienda, La Paz - Bolivia

Fundación Sumaj Huasi, (2010). Fichas "Higiene y salud - Para la vivienda saludable", La Paz Bolivia

OPS/OMS, (2010). Hacia una vivienda saludable "Que viva mi hogar", Bogotá - Colombia

FUNDIS, (2008). Manual sobre higiene y saneamiento ambiental, Panamá

OPS/OMS (2010). Construcción de la Vivienda Saludable en La Albarrada, San Cristóbal de Las Casas - Chiapas, México.