



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Programa: "Reducción del riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia, provincia Lima"

GUÍA PRÁCTICA



Promoción de la Higiene



1

Agua, Saneamiento y Promoción de la Higiene
en Emergencias

Comité editorial



Programa: "Reducción del riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia, provincia Lima"

Guía práctica 1

Promoción de la Higiene

Agua, Saneamiento y Promoción de la Higiene en Emergencias

Editado por:

Fondo Editorial Predes

Martín de Porres 161 - San Isidro, Lima, Perú

Teléfonos : 051 - 2210251

Email: postmast@predes.org.pe

Adaptación de contenidos: Arturo Liza Ramírez

Coordinación de edición: Héctor Chambi Holguín

Ilustraciones, diseño y diagramación: Luis Alvarado Pacco

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional N° 2018-07099

Impresión

Con Buena Letra Impresiones de Henry Vilchez Llamosas

Calle Luis Saenz 110 Dpto. 1301, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono 597 6662 - hconbuenalettra@gmail.com

Tiraje: 2000 ejemplares

Lima, mayo 2018

Encuentra esta cartilla en la página: www.predes.org.pe

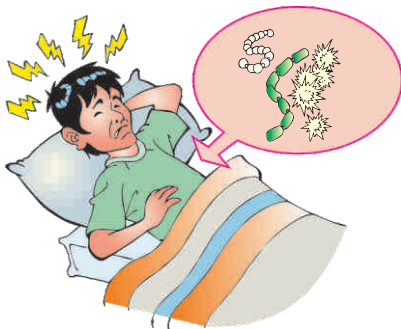
"La reproducción de este documento es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos".

La salud

■ ¿Qué entendemos por salud?

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves.

(OMS 1946).



■ ¿Por qué nos enfermamos?

Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de la alteración del funcionamiento de nuestro organismo.

■ La salud pública:

La salud pública es la disciplina encargada de la protección de la salud a nivel poblacional. En este sentido, busca mejorar las condiciones de salud de las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables, las campañas de concientización, la educación y la investigación.



Recordemos:

La enfermedad es un estado de afección causado por la alteración perjudicial de su estado de salud y puede ser provocado por diversos factores, producto de la interacción con el medio ambiente y la sociedad.

La promoción de la higiene

Es una estrategia planificada y sistemática que permite a las personas tomar medidas necesarias para prevenir o limitar el riesgo de enfermedades relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene.

Se trata de una forma práctica de fomentar la participación de la comunidad en el sentido de responsabilidad y seguimiento de los programas Agua, Saneamiento e Higiene.

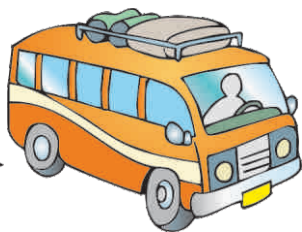


Para su implementación, existen tres factores claves:

El intercambio de información y conocimientos.

La movilización de las comunidades afectadas.

El suministro de materiales e instalaciones indispensables.



Recordemos:

La promoción de la higiene tiene como propósito garantizar instalaciones de agua, saneamiento e higiene disponibles, adoptando buenos hábitos y prácticas, sobre todo en emergencias.



Principales riesgos para la salud pública

Las prácticas inadecuadas en el manejo del agua, saneamiento y la higiene, pueden producirnos, entre otras, estas enfermedades:

- ✓ Diarrea.
- ✓ Cólera.
- ✓ Hepatitis A.
- ✓ Malaria/paludismo.
- ✓ Disentería.
- ✓ Conjuntivitis.



Microorganismos

Los microorganismos son seres vivos, pequeños, que comen y eliminan desechos. Pueden ser bacterias, parásitos o virus; conocidos comúnmente como microbios, gérmenes o agentes patógenos.

Recordemos:

Se les llaman patógenos porque son causantes de enfermedades, la mayoría de veces por el consumo de agua y alimentos contaminados, así como por las malas prácticas de higiene.

Principales vías de transmisión de agentes patógenos

1. Aire.
2. Agua.
3. Alimentos.
4. Contacto con otras personas o animales.
5. Manos.
6. Vectores.



■ Mecanismo de transmisión de enfermedades

- ✓ Consumo de alimentos.
- ✓ Persona enferma.
- ✓ Manos sucias.
- ✓ Manipulación de alimentos.
- ✓ Comida contaminada.



■ Los factores fundamentales para evitar la transmisión de enfermedades son:

● Limpieza

Consiste en la eliminación de la suciedad.



Limpiar Periódicamente



Usar ropa limpia

● Higiene

Hábitos y costumbres de los seres humanos para mantener la salud. Lavarse, cepillarse los dientes y peinarse todos los días.



● Desinfección

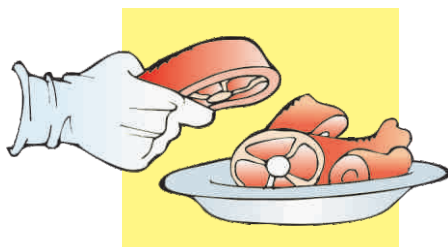
Es la destrucción de agentes patógenos por medios físicos o químicos.



Medidas de higiene

Aseo personal

1. Bañarse a diario después de realizar cualquier actividad en que exista riesgo de contaminación.
2. Lavar todas las partes del cuerpo minuciosamente con agua y jabón.
3. Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
4. No compartir toallas, ropa interior o ropa de baño.
5. Mantener la ropa externa limpia y cambiar la ropa interior diariamente.
6. Pese al cansancio, es recomendable bañarse y cambiarse antes de acostarse.
7. Evitar el contacto con la suciedad, tome las medidas preventivas necesarias.
8. Cuando manipule alimentos, hay que tomar las medidas higiénicas adecuadas.



Medidas para evitar infecciones

1. Evitar tocarse con las manos contaminadas los ojos, la nariz o la boca.

2. Taparse la boca y la nariz al toser y estornudar para evitar contagios.

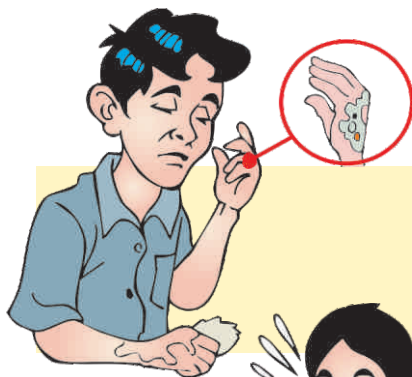
Si se tapa con la mano lavársela inmediatamente con agua y jabón.

3. Desinfectar objetos que puedan estar contaminados como perillas de puertas, agarraderas, auriculares de teléfonos, etc.

4. Evitar permanecer en lugares cerrados y llenos de gente durante períodos de epidemia.

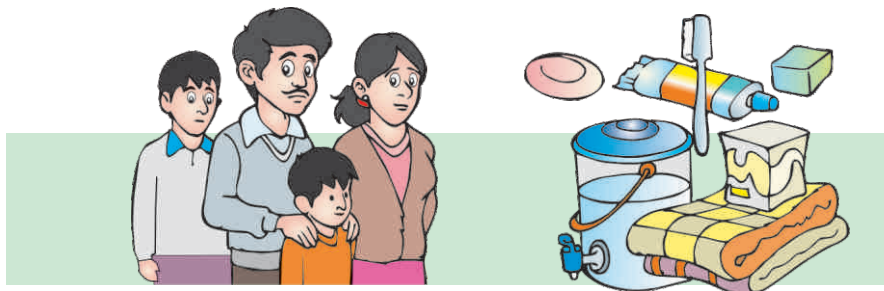
5. Evitar ambientes fríos, así como los cambios bruscos de temperatura.

6. Si usted o algún miembro de su familia tiene alguna enfermedad respiratoria, presenta fiebre, tos o dolor de garganta, debe lavar los utensilios que utilizó para comer inmediatamente luego de usarlos y desinfectar las llaves del lavadero.



■ Selección y uso de artículos para la higiene en emergencias

La población afectada por desastres tiene acceso a artículos que garanticen una buena higiene, la salud, la dignidad y el bienestar de las personas.



● Lista de artículos de higiene esenciales por familia:

- ✓ Un recipiente para acarrear agua (10 – 20 litros).
- ✓ Un recipiente para almacenar agua (tacho con tapa 20 litros a más).
- ✓ Un lavatorio.
- ✓ Otros, según la disposición de artículos.



Recordemos:

Se debe de consultar con todos los hombres, las mujeres y los niños, sobre los principales artículos de higiene que necesitan.

• Lista de artículos de higiene esenciales por persona y por mes

- ✓ 250 g de jabón de baño.
- ✓ 200 g de jabón para lavar ropa.
- ✓ Una toalla.
- ✓ Un cepillo denta.
- ✓ 100 g pasta dental.
- ✓ 250 ml de champú.
- ✓ 250 ml de loción para bebés y niños de hasta 2 años.
- ✓ Toallas higiénicas para mujeres.
- ✓ Máquina de afeitar para hombres.
- ✓ Un peine.
- ✓ Un cortaúñas.
- ✓ Pañales y bacinicas. *

*según las necesidades de la familia.





Recordemos:

Para hacer frente a los desastres, prevenir las enfermedades y garantizar el bienestar de la familia, es fundamental la participación activa de la comunidad y la coordinación efectiva de todos los actores locales.



Impresión financiada por:



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



El Centro de Estudios y Prevención de Desastres - Predes, es una institución no gubernamental de desarrollo sin fines de lucro, que tiene como objetivo contribuir a reducir la vulnerabilidad y el riesgo de desastres en el país.

Considera que la gestión del riesgo de desastres es parte del proceso de desarrollo y tiene que ser asumida por todos los actores que hacen posible el desarrollo.

Trabaja en varias regiones del país, prioritariamente en las más susceptibles a peligros, realizando estudios de riesgo, dando asistencia técnica, capacitando y promoviendo una acción concertada para reducir el riesgo de desastres.

www.predes.org.pe

Oxfam es una confederación internacional de 17 organizaciones que trabajan conjuntamente en 92 países como parte de un movimiento global por el cambio con el objetivo de construir un futuro libre de la injusticia de la pobreza.

Trabaja con herramientas innovadoras y eficaces para lograr que hombres y mujeres puedan salir de la pobreza por sí mismas y prosperar. Para ello, Oxfam genera alianzas claves con organizaciones e instituciones públicas y privadas, promueve estudios e investigaciones que sustentan las propuestas, fomenta la articulación de redes de sociedad civil a nivel nacional y regional, emprende campañas y fortalece las capacidades de líderes y lideresas para la incidencia.

www.oxfam.org/es

El contenido de esta cartilla fue elaborado en el marco del proyecto "Institucionalización y capitalización de la experiencia en preparativos y respuesta a emergencias WASH en el contexto del escenario del FEN", desarrollado en el 2016 con financiamiento de OXFAM.

En el programa "Reducción del riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia, provincia Lima", financiado por USAID/OFDA, se replanteó el diseño e ilustraciones.

**Agua, Saneamiento y Promoción de la Higiene
en Emergencias**