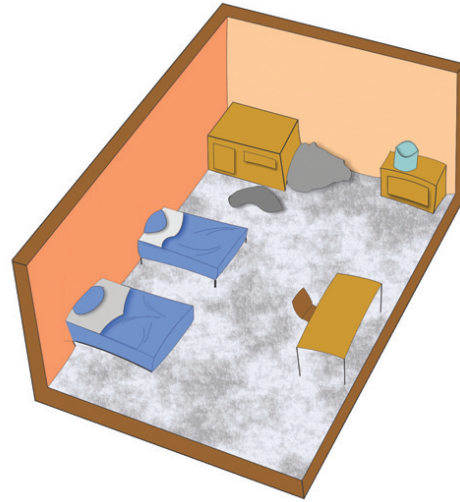


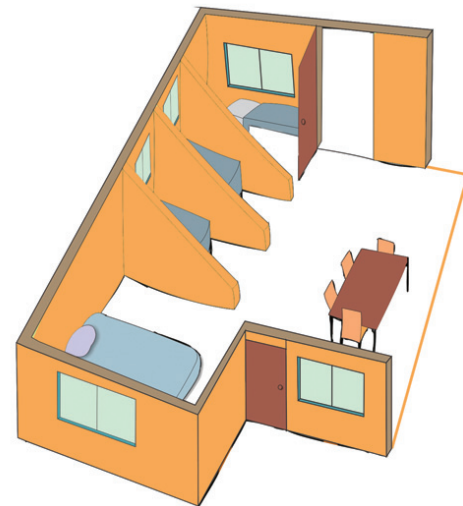
Aspectos básicos para una vivienda saludable

Separación de ambientes

Permite disminuir los factores de estrés psicológico, violencia sexual, promiscuidad, enfermedades respiratorias de la población especialmente expuesta y promueve una buena salud mental a la familia.



Vivienda de un solo ambiente



Vivienda con separación de ambientes

Ventilación e Iluminación

Con una buena ventilación eliminaremos cualquier posibilidad de acumulación de gases o aire húmedo donde se pueden desarrollar los
Muebles y equipamiento

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



Es saludable que cada persona duerma en su propia cama.

hongos y microorganismos causantes de enfermedades.

Protección contra vectores (insectos)

Las paredes y techos deben estar bien sellados para evitar que ingresen los insectos y otros vectores.

En zonas donde se desarrollan los mosquitos se utilizará pabellón en cada cama para dormir, en puertas y ventanas hacia el exterior tendrán como protección malla mosquitera.

Se debe eliminar charcos de agua, y los canales deben estar limpios.



Manejo adecuado de agua a nivel familiar

Usos del agua en la casa:



Beber



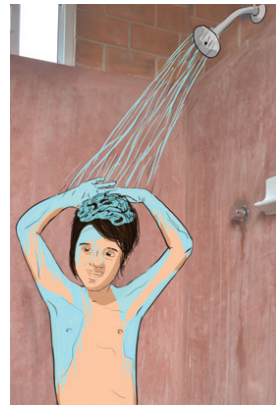
Cocinar



Lavar trastes y utensilios



Lavar alimentos



Bañarse



Lavarse las manos



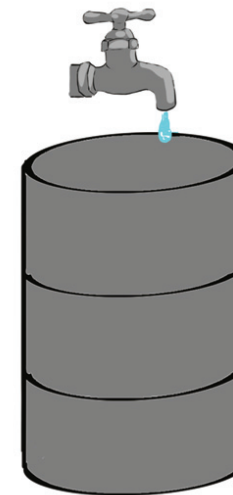
Cepillarse los dientes



Lavar ropa

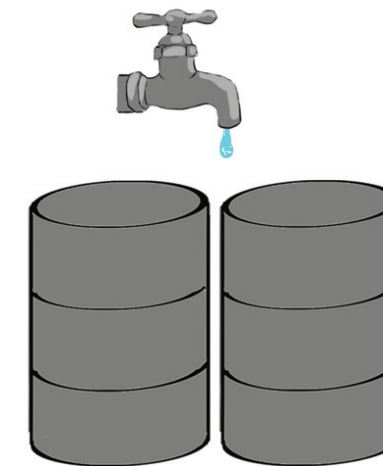
Si hay fugas de agua en las llaves deben ser reparadas inmediatamente.

200
litros/mes
100 gotas / minuto



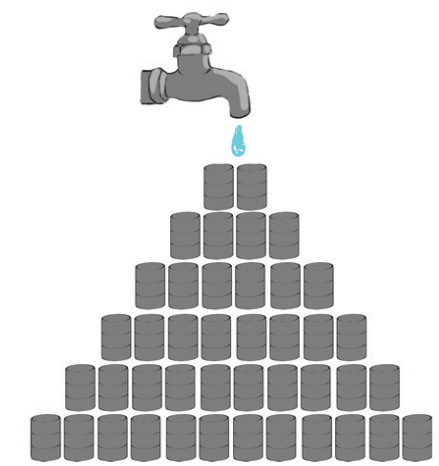
PÉRDIDA
1 TAMBO

430
litros/mes
200 gotas / minuto



PÉRDIDA
2 TAMBOS

8500
litros/mes



PÉRDIDA
42 TAMBOS

Desinfección del agua en casa:

Hervir el agua durante **CINCO MINUTOS** (se toma en cuenta el tiempo después de que salen las primeras burbujas).



Los recipientes donde se guarde el agua deben estar siempre limpios y tapados.



En todas nuestras actividades hay que tomar en cuenta el uso racional del agua y utilizarla solo para lo necesario.

EL AGUA CUESTA, NO LA DESPERDICIES.

Acuerdo de Cooperación del Gobierno del Estado de Chiapas y la OPS/OMS en la Implementación de la estrategia de Vivienda Saludable

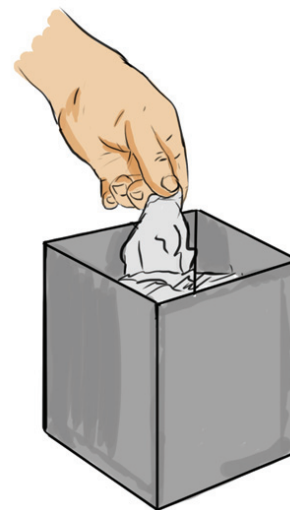
Eliminación adecuada de las excretas

Las excretas no deben estar expuestas al aire libre porque ponen en riesgo la salud.

Uso correcto de baños o sanitarios (con arrastre de agua):

Pasos para el uso de la taza sanitaria:

- Lavarse las manos
- Levantar la tapa de la taza
- Sentarse bien en la taza de manera que se esté cómodo(a)
- El papel higiénico utilizado se colocará en el bote de la basura del baño.
- Echar a la taza únicamente el agua necesaria para que los excrementos se vayan.
- Tapar la taza
- Lavarse las manos

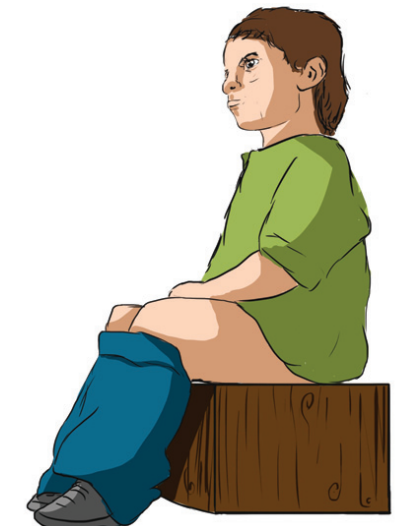


¡Es importante saber!

¿Cómo usar la letrina o baño seco?

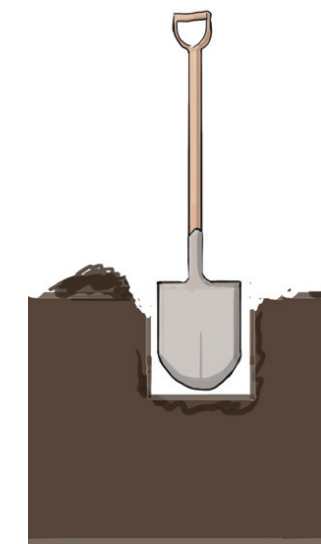
Las excretas no deben dejarse al aire libre porque son un riesgo a la salud.

- Levantar la tapa de la letrina
- Sentarse bien en la letrina de manera que se esté cómodo(a)
- El papel de limpieza anal debe ser tirado al hoyo
- Echar un puñado de cal o ceniza al hoyo
- Tapar la letrina
- Lavarse las manos al terminar



¿Cómo hacer una letrina de zanja?

Al cubrir las excretas con cal o ceniza se evita el mal olor y las moscas.



Eliminación adecuada de la basura

Los principales desperdicios que se generan en la casa y que se identifican por colores son:

AMARILLO	Cartón y papel limpio y seco.
BLANCO	Vidrio seco y limpio.
GRIS	Metal limpio y seco.
AZUL	Plástico limpio y seco.
VERDE	Materia orgánica.

Almacenamiento y recomendaciones para reducir la basura en casa.



Reutilizar, reducir y reciclar

Los desechos orgánicos (de los alimentos) deben eliminarse de inmediato.



¡Es importante saber!

En las localidades que no hay servicio de recolección, la basura se debe enterrar, cavando una fosa a donde se echará y tapará con tierra cada vez que se coloque basura. La fosa de basura debe tener una tapa, estar protegida del agua de lluvia y una vez que se llene completamente debe cubrirse con tierra.

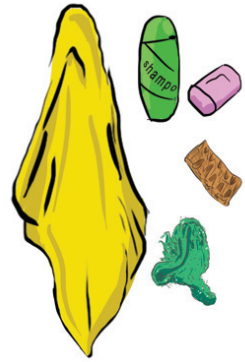


“Se debe mantener la casa sin basura, para que no aparezcan moscas, cucarachas, ratones y otros animales que pueden enfermar a la familia”.



Higiene personal

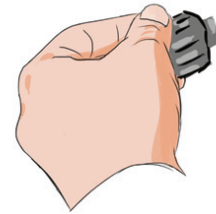
Pasos para bañarse:



1.- Preparar lo necesario para bañarse



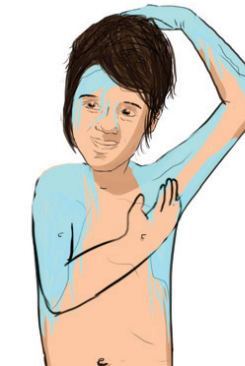
2.- Quitarse la ropa y cuidar que no se moje



3.- Abrir la llave de la regadera



4.- Mojarse y lavarse el cabello



5.- Enjabonarse



6.- Quitarse el jabón



Al cambiar pañales



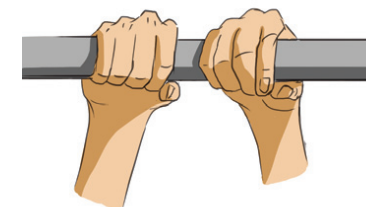
Al darnos la mano



En la limpieza anal



Al agarrarse (pasamanos)



Al tocar dinero



Al tocar animales o basura



El baño tiene que ser diario con agua y jabón.

“La ropa interior se debe cambiar todos los días”.

Las manos limpias cuidan la salud.

Las manos se pueden contaminar de diferente

