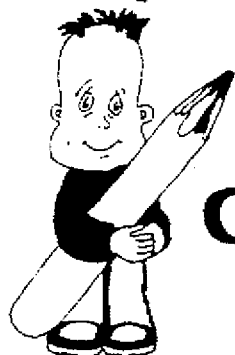


# OCTAVA UNIDAD



## CUIDANDO LA SALUD DESPUES DE UN DESASTRE



### **OBJETIVO DE LA UNIDAD:**

- a. Fomentar la higiene personal, del albergue y la comunidad como un medio de prevenir enfermedades.

### **CONTENIDO**

- Tema 1: Cuidados a considerar como un medio de proteger la salud.
- Tema 2: Higiene
- Tema 3: Enfermedades producidas por la falta de higiene.

## INTRODUCCION

---

La salud física, la seguridad y vivir en un ambiente saludable, es el derecho humano fundamental contemplado en la declaración de los Derechos Humanos, mismo que han ratificado todas las naciones del mundo en su carta magna.

Es por esta razón que todos los profesionales en salud se preocupan por hacer realidad este postulado, especialmente después de un desastre.

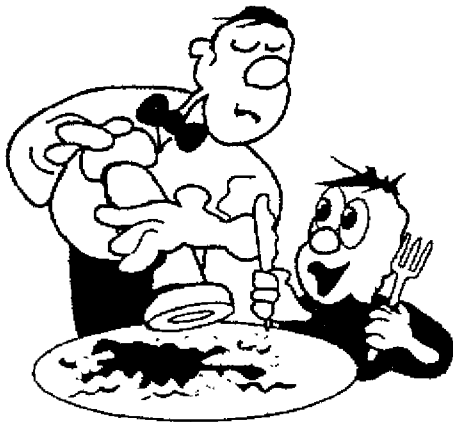
En esta unidad se le proporciona información básica y apropiada, tanto para las personas refugiadas en los albergues, así como la población en general. Sobre las medidas de seguridad que debe considerar, como un medio de prevenir enfermedades.

# Cuidados a considerar como un medio de proteger la salud

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

### QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

1. Establecer un lugar adecuado para la manipulación y preparación de alimentos después de un desastre.
2. Enumerar medidas preventivas como medio de proteger la salud.



La mejor manera de reducir los riesgos de salud, en las personas ubicadas en los albergues es concientizándolos(as) sobre la importancia de la higiene personal y medidas de aseo en las viviendas y sus alrededores como un medio de proteger la salud.

Acción que debe realizarse a través de la educación sanitaria.

## 1. SALUD

Para proteger su salud en los albergues debe considerar las siguientes recomendaciones:

- a. Garantizar la higiene adecuada en el almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos para su utilización en masa.
- b. Debe establecerse un lugar adecuado especialmente solo para la preparación de alimentos en masa.
- c. La manipulación y preparación inadecuada de los alimentos en el refugio o fuera de el, plantea riesgos para la salud, por lo que se deben inspeccionar los alimentos y decidir si se pueden servir o no para el consumo humano.
- d. Los alimentos que se deterioran rápidamente como pescado, carne o leche deben ser consumidos lo antes posible.
- e. Las frutas y verduras son alimentos que se deterioran con facilidad, por lo que deben utilizarse lo antes posible.
- f. Los alimentos no deteriorados son los alimentos enlatados, galletas, jugos son generalmente mas seguros, pero

también deben inspeccionarse en todo momento si se usan para alimentación masiva. Siempre debe revisar que no tenga fecha de vencimiento.

- g. Poner especial atención a vendedores que distribuyen comidas, bebidas y otros, máxime si no se tiene conocimiento sobre la preparación de los mismos, pueden ser fuentes de enfermedades.

## 2. HIGIENE PERSONAL

El cuidado de nuestra higiene personal es el primer elemento contribuyente a una buena salud. Considerar las siguientes recomendaciones:

- a. Bañarse con agua y si tiene jabón hacerlo frecuentemente para eliminar la suciedad del cuerpo así, evitar enfermedades de la piel.
- b. Aseo de manos y mantener limpias y cortas las uñas, ya que si no lo hacemos podemos llevar gérmenes a la boca y a los alimentos.
- c. La madre que cuida a sus hijos y los limpia cuando defecan y que prepara los alimentos de la familia. Debe lavarse las manos con agua y jabón después de cada actividad.
- d. Los niños deben aprender a lavarse las manos después de ir al servicio sanitario o letrina, y siempre que haya que ingerir alimentos.
- e. Si puede y tiene cepillo lavarse los dientes y enjuagar la boca después de cada comida.
- f. Mantener el aseo de la ropa que utiliza.

- g. Lavarse el pelo lo mas seguido posible para evitar piojos.

- h. Si tiene zapatos permanecer calzado (tanto niños como adultos).

## 3. ELIMINACIÓN DE EXCRETAS.

La no eliminación de excretas puede traer los siguientes problemas ambientales:

- Criaderos de moscas
- Contaminación del suelo y de fuentes de agua.
- Contaminación de los alimentos por las moscas y el polvo, y aumento de incidencia de las enfermedades, tales como infecciones y parásitos intestinales.

## 4. CUIDADOS CON LAS LETRINAS.

Se debe motivar a la participación de los habitantes del albergue, campamento o asentamiento temporal, a la construcción, mantenimiento y funcionamiento de las letrinas.

## 5. FUNCIONAMIENTO DE LAS LETRINAS.

- Hacer letrinas.
- Para periodos prolongados se deben cavar hoyos profundos.
- Como máximo una letrina puede ser usada por 20 personas, se aconsejan letrinas separadas para mujeres y para hombres.
- El fondo de toda letrina se debe mantener a una profundidad mínima de 10-15 metros (dependiendo del número de familias sobre la capa freática, en sitios secos y por encima del nivel de crecidas de agua.

- Las letrinas deben estar ubicadas a una distancia mínima de 15 metros, cuesta abajo, de todas las fuentes de agua, en lugar de fácil acceso.
- Para controlar las moscas y malos olores, las letrinas deben ser limpiadas dos veces por día con cal o cenizas.
- Antes de abandonarlas se debe rellenar con cenizas, cal o tierra.



## 6. LUCHA ANTI- VECTORIAL.

- Organizar brigadas de trabajo para la limpieza de caminos, cauces, calles del barrio o comunidad. Las condiciones inmediatas después de un desastre, favorecen el crecimiento rápido de la población de insectos y roedores.
- Para evitar esto, hay que organizar los servicios sanitarios, recoger y eliminar la basura. Alojarse en grandes cantidades de personas en refugios temporales, en esas condiciones, las expone a enfermedades transmitidas por insectos y roedores.
- La mejor manera de prevenir la proliferación de insectos es manteniendo siempre las instalaciones limpias.
- Los residuos deben colectarse a diario para evitar la presencia de perros vagabundos, ratas y ratones.
- La basura que no se recoge puede contaminar el suelo y las aguas subterráneas, y puede causar olores desagradables.
- La basura debe ser colocada en bolsas bien cerradas y en recipientes tapados para evitar la concentración de moscas.

- La basura debe ser colocada en los camiones recolectores, ya sea de particulares o municipal.
- De no pasar el carro recolector de basura, en última instancia debe enterrarse.
- Debe enterrar latas, llantas, vidrios y otros materiales que sean factor de enfermedades. Ejemplo: el Tétano.

## 7. EVITANDO ZANCUDOS EN ZONAS AFECTADAS.

- Eliminar charcos
- Hacer drenajes sencillos para que corra el agua.
- Rellenar las aguas estancadas.

## 8. LA MOSCA ES TRANSMISORA DE VARIAS ENFERMEDADES, razón por el cual deben de controlarse, atendiendo las siguientes sugerencias:

- Para controlar criaderos de moscas inspeccionar basureros, corrales, albergues de animales, letrinas, desechos de mataderos donde hayan sustancias orgánicas en descomposición.

- En toda área de desastre debe de lucharse contra los criaderos de moscas, haciendo uso de saneamiento adecuado.
- Si no puede hacer un relleno higiénico de desechos orgánicos o no puede quemar la basura, deben botarse los desechos en lugares adecuados, situados a un mínimo de 5 kilómetros de cualquier zona poblada.

## 9. CONTROL DE ROEDORES

- Cuando es eminente el peligro de una epidemia transmitida por ratas debe emprenderse una lucha de emergencia.

- Hay que preparar un plan que indique las zonas donde se necesita luchar contra ellas.
- Dividir las zonas de lucha en sectores; cada uno de ellos deberá ser cubierto por una brigada encargada de aplicar los rodenticidas adecuados. Se previene la proliferación de ratones recogiendo la basura y depositándola a 2 kilómetros de la zona poblada.
- La capacitación de estas brigadas es fundamental.
- Diariamente estas brigadas deben de hacer una rutina de saneamiento ambiental.

## **EJERCICIO No. 1**

Instrucciones: Trabajo de círculo.

1. Mencione 5 recomendaciones a seguir para prevenir enfermedades.
2. ¿Por qué se hace necesario un lugar adecuado para la preparación de alimentos?
3. ¿Que problemas ambientales crea la no eliminación de excretas?
4. ¿Cómo deben funcionar las letrinas en los albergues?
5. ¿En qué consiste la lucha anti- vectorial?
6. En un albergue. ¿Qué cuidados se deben tomar en cuenta en relación a la basura?
7. ¿Qué cuidados se deben tener en relación a las moscas y roedores?