

# HIGIENE

## Objetivos de aprendizaje:

### QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

1. Conceptualizar lo que es higiene
2. Determinar la importancia de lo que es higiene.
3. Enumerar medios higienicos a considerar en los albergues.

## HIGIENE

**Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y el establecimiento de las normas y preceptos para prevenir las enfermedades.**

Después de un desastre ya sea provocado por el hombre o por la naturaleza, se hace necesario que tanto las personas albergadas como la población en general aplique las medidas de higiene y seguridad como un medio de prevenir enfermedades.

Debe fomentarse la higiene personal manteniéndonos aseados nosotros mismos, el área de vivienda, y nuestra comunidad para preservar el ambiente.

### ¿Por qué es tan importante la higiene?

- a. Porque evita los microbios que nos dan graves enfermedades que pueden causar la muerte ejemplo: La diarrea
- b. Porque disminuyen los criaderos de zancudos y moscas que nos pasan distintas

enfermedades ejemplo: El dengue, la malaria.

- c. Porque previene las enfermedades de la piel.
- d. Por ejemplo: Los piojos, la sarna y los hongos.
- e. Porque evita la contaminación del agua del aire y la destrucción de la naturaleza. Todos ellos son indispensables para la vida.
- f. Se evitan las enfermedades de la piel si nos bañamos, en lo posible, con jabón.
- g. Si tenemos poca agua podemos limpiarnos el cuerpo con un trapo mojado, y si hay jabón, es mucho mejor usarlo.
- h. En lo posible debe evitarse el hacinamiento de personas en los refugios y/o en las zonas de reasentamiento.



### Medidas de higiene que deben considerar las familias y comunidades afectadas.

- Si no llueve dejar que entre el aire y la luz.
- Lavar y asolear las cobijas.
- Barrer la casa y el patio.

- Sacudir el polvo.
- Lavar la letrina y taparla.
- Recoger y enterrar la basura todos los días, cuando no pase el camión recolector de basura de la municipalidad.
- Mantener tapada la comida y el barril de agua.
- Lavar con paste el barril de agua cada semana.
- Si se tiene poco agua, debe limpiarse el cuerpo con un trapo mojado y con jabón todos los días.
- Debemos lavarnos el pelo lo más seguido posible, para evitar los piojos.
- Lavar siempre las frutas y verduras con agua y jabón.
- Si tenemos agua clorada, dejar las frutas y verduras crudas por lo menos media hora dentro del agua.
- Lavarse las manos antes de cocinar.
- Hervir el agua de tomar por lo menos 15 minutos.

### **Normas para clorar el agua**

- Si se usan pastillas de cloro, aplicar una tableta por litro (un litro equivale a 4 tazas).
- Si se aplica cloro líquido (comercial), aplique dos gotas pro litro, revuelva o agite y deje reposar durante 30 minutos.
- Si se usa cloro granulado el 65% se aplican 15 gramos por litro.

### **RESUMEN**

- La prevención de los desastres comienza con la Información.
- La higiene es esencial
- Para superar el desastre todos somos importantes.
- Elimine la basura en hoyos y tápelos.
- Elimine los charcos.
- Sin basura no hay ratones.
- Mantenga el combustible siempre lejos del albergue o zonas de concentración poblacional.

*Fuente: Depto. de Educación I.R.S. #3*

## EJERCICIO No. 2

1. ¿Qué es higiene?
2. ¿Por qué es importante aplicar la higiene en los albergues?
3. Enumere las medidas higiénicas que deben aplicar las familias en los albergues.
4. ¿Cuáles son las normas para clorar el agua?