

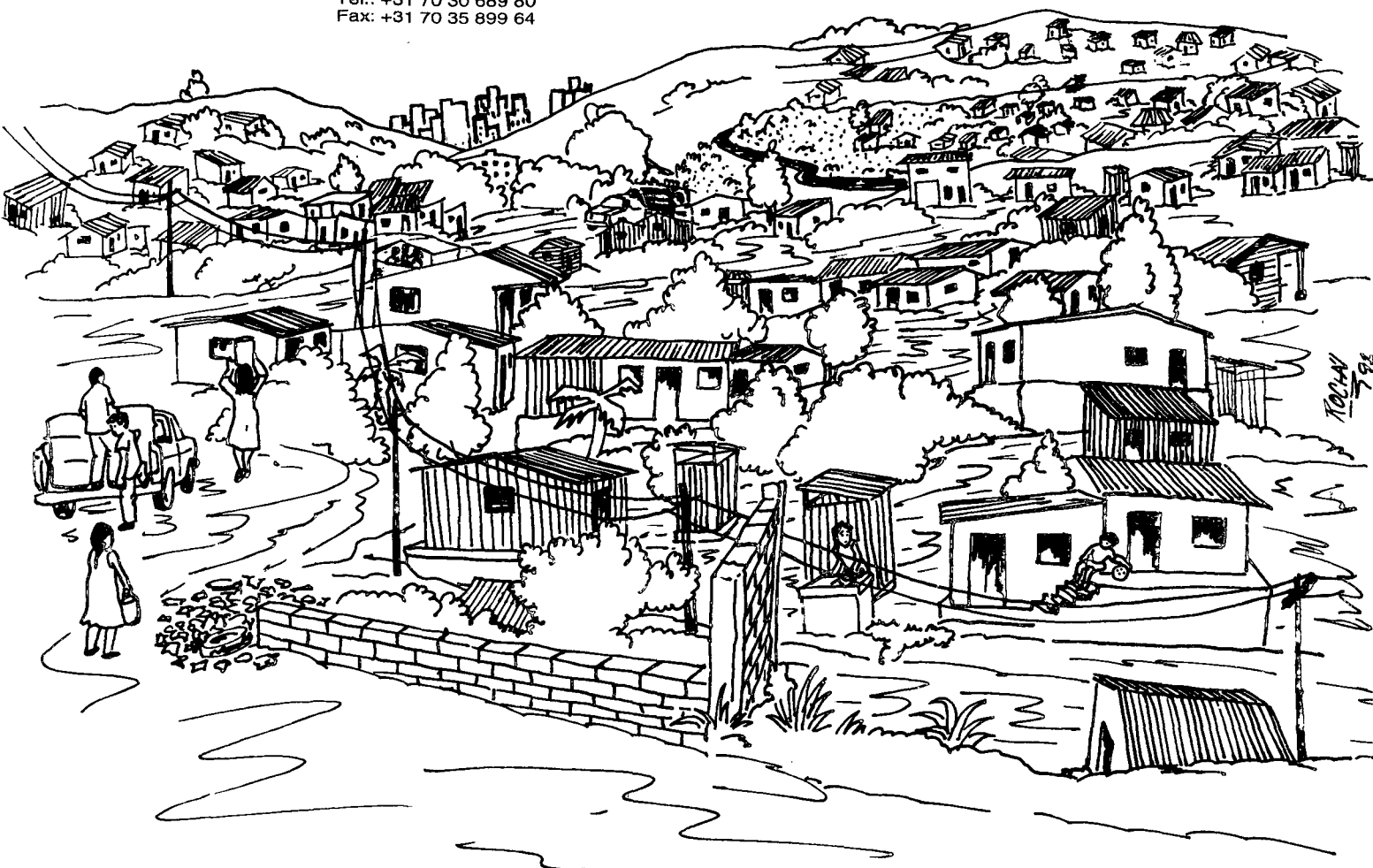
MANUAL GUIA

SOBRE AGUA Y SANEAMIENTO

Para Juntas de Agua

Library

IRC International Water
and Sanitation Centre
Tel.: +31 70 30 689 80
Fax: +31 70 35 899 64



202.6-17041

MANUAL GUIA

SOBRE AGUA Y SANEAMIENTO

Para Juntas de Agua



LIBRARY IRC
PO Box 93190, 2509 AD THE HAGUE
Tel.: +31 70 30 689 80
Fax: +31 70 35 899 64
BARCODE: 17041
LO:

INDICE DE CONTENIDO

	PAGINA
PRESENTACION	1
INTRODUCCION	2
CAPITULO I. EL AGUA	3
El Agua (Referencia al Problema)	3
Formas de Abastecimiento	3
Alternativas de Agua a Nivel Comunitario	5
Mensajes Básicos	7
CAPITULO II. ELIMINACION DE EXCRETAS	11
Eliminación de Excretas (Referencia al Problema)	11
Tipos de Letrinas	11
Mensajes Básicos	15
CAPITULO III. ELIMINACION HIGIENICA DE LA BASURA	17
Eliminación Higiénica de la Basura (Referencia al Problema)	17
Formas de Eliminación de la Basura	18
Otras Alternativas de Eliminación de la Basura	20
Mensajes Básicos	21
CAPITULO IV. HIGIENE PERSONAL	23
Higiene Personal (Referencia al Problema)	23
Hábitos de Higiene	24
Mensajes Básicos	25
CAPITULO V. HIGIENE DE LA VIVIENDA Y DE LOS ALIMENTOS	27
Mensajes Básicos	28
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	29

ESTIMADO PERSONAL COMUNITARIO

Cada año se salvan miles de vidas humanas, gracias al esfuerzo que ustedes realizan por mejorar las condiciones de vida de los habitantes de sus comunidades.

El esfuerzo constante en la búsqueda de alternativas para solucionar problemas como los del agua, la eliminación de excretas y basuras y la perseverante actividad que a diario realizan, contribuye a mejorar los niveles de bienestar familiar y comunal.

Con el propósito de apoyar los esfuerzos que el personal comunitario realiza, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Unidad Ejecutora de Barrios Marginales del SANAA (UEBM/SANAA), ponen a su disposición este manual-guía, el cual esperamos se convierta en herramienta que facilite las acciones de promoción y educación para la salud, con énfasis en el Saneamiento Básico.

Tenemos la seguridad de que este documento servirá de apoyo y acompañará las acciones comunitarias en pro de la familia y de la niñez hondureña.

UNICEF

UEBM/SANAA

INTRODUCCION

Este manual ha sido preparado para orientar y fortalecer las acciones de promoción y educación sobre Saneamiento Básico que ejecutará el personal comunitario de las Juntas de Agua del Distrito Central.

Este documento está dividido en cinco pequeños capítulos que abordan los aspectos de Saneamiento como ser: el agua, eliminación de excretas y basuras, higiene personal, del hogar y de los alimentos.

En cada capítulo se hace una referencia causal del problema y las consecuencias que impactan en la población, se describen las formas, usos y prácticas utilizadas en cada uno de los componentes de agua, letrina y basura; finalmente se listan mensajes básicos a ser difundidos para su práctica en la comunidad.

La ilustración fotográfica servirá para apoyar la labor educativa que realice el personal comunitario en su área de intervención.

Los logros sobre la utilización del manual contribuirán en lo posible a disminuir problemas de Saneamiento que afronta nuestra comunidad.

I. EL AGUA

El deterioro constante de las fuentes de abastecimiento de agua ocasionado por la deforestación de bosques y cuencas de ríos; el creciente aumento de la población urbano-marginal en zonas con topografía irregular (terrenos accidentados) agudiza la carencia, acceso y suministro del servicio de agua hacia esa inmensa población del sector informal urbano.

La escasez de agua obliga a esta población a obtener y consumir agua contaminada de ríos, quebradas, pozos malacates y la compra a personas particulares conocidos como "aguateros". Esta situación sumada a la inadecuada utilización y mal manejo del agua, afecta las condiciones de salud del núcleo familiar ya que las enfermedades que frecuentemente más les afectan tienen su origen a partir del agua que consumen.

Los costos familiares que ocasiona la obtención del servicio, así como la calidad del agua que consumen son las razones fundamentales para que los pobladores de manera organizada demanden de la institución estatal el suministro del servicio de agua potable.

La instalación del servicio de agua representa para la comunidad una nueva esperanza para mejorar las condiciones de salud ya que contribuiría a reducir los niveles de enfermedades ocasionadas por el consumo de agua contaminada. Las instalaciones por sí solas no generan salud, ni el bienestar esperado por cada una de las familias, al contrario, es necesario iniciar o emprender una labor motivacional; para concientizar y comprometer a toda la comunidad **a fin de que cada poblador sea un educador comunitario que participe activamente en la promoción de prácticas sobre: Recolección, almacenamiento de basuras, uso del agua y el saneamiento ambiental necesario para que la comunidad comience ya ... a ¡vivir mejor!**



FORMAS DE ABASTECIMIENTO DE AGUA

La insuficiente capacidad de las fuentes de agua para dotar de manera regular a la población urbano-marginal, obliga a las instituciones estatales a buscar alternativas que den respuesta a las comunidades demandantes del servicio de agua. Estas alternativas se implementan a través de sistemas de abastecimiento no convencionales, entre las cuales tenemos los siguientes: Perforación de pozo, agua por acarreo y venta en bloque de agua de la red general del SANAA; el tipo de sistema puede ser: llave pública o conexión domiciliaria.

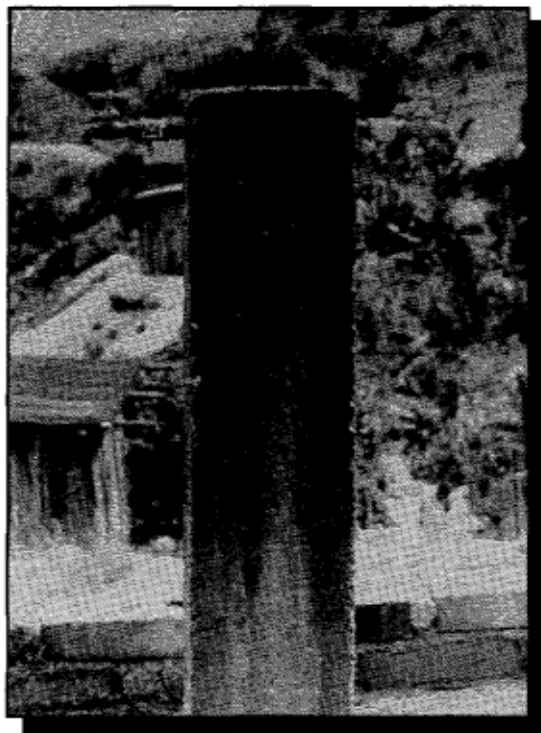
A nivel comunitario se recurre a otras formas alternativas de abastecimiento de agua como ser: pozos malacates (colectivos y particulares), el acarreo de agua de ríos, quebradas y arroyos; y a la compra de agua a vendedores particulares (aguateros).

LLAVES PUBLICAS

Son llaves comunes ubicadas de manera estratégica, cada 150 metros aproximadamente entre cada una de ellas, para atender a un promedio de 20 familias por cada banco de llave. El abastecimiento de agua por este sistema es racionado, debido a la insuficiente capacidad de dotación de agua, sea de la fuente natural (pozo) o de la red general del SANAA.

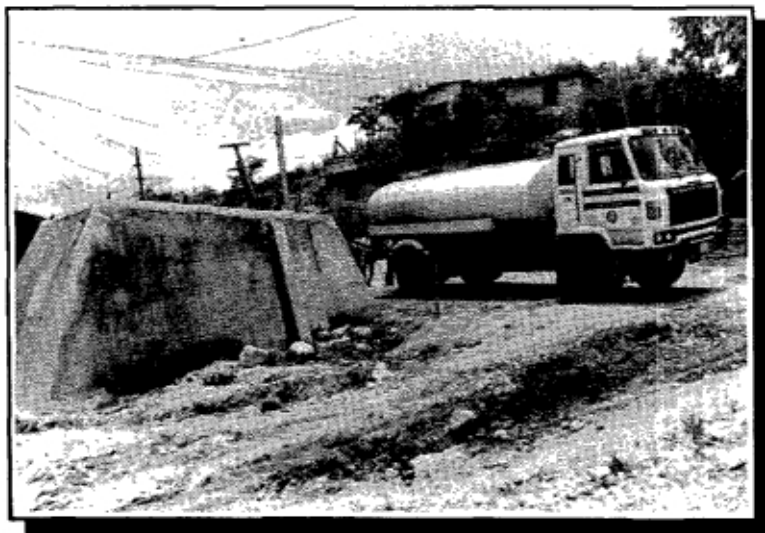
Para ésta forma de abastecimiento se hace necesario:

1. Proteger los bancos de llaves con casetas u otras formas para evitar daños.
2. Buen control administrativo para la venta del agua y el manejo de los fondos que permita cierto ahorro para construir obras de saneamiento comunitario.
3. Que los bancos de llaves sean atendidos solamente por la persona encargada para asegurar su buen funcionamiento y duración.
4. Construir resumideros de agua para evitar la formación de charcos.
5. Limpiar diariamente el área donde estan ubicados los bancos de llaves.



AGUA POR ACARREO

Esta forma consiste en transportar el agua por medio de carros cisternas, para abastecer las instalaciones comunitarias como ser: los tanques y pilas construidas en lugares accesibles, para luego ser vendida a los pobladores directamente del tanque.



La otra forma consiste en elevar el agua a través del bombeo a tanques ubicados en partes altas de la comunidad para distribuirla por gravedad hacia los bancos de llaves públicas.

Esta forma de abastecimiento se implementa en comunidades que se encuentran localizadas en zonas elevadas y que no cuentan con fuentes de agua. Su construcción representa una inversión altamente costosa para la comunidad y el Estado.

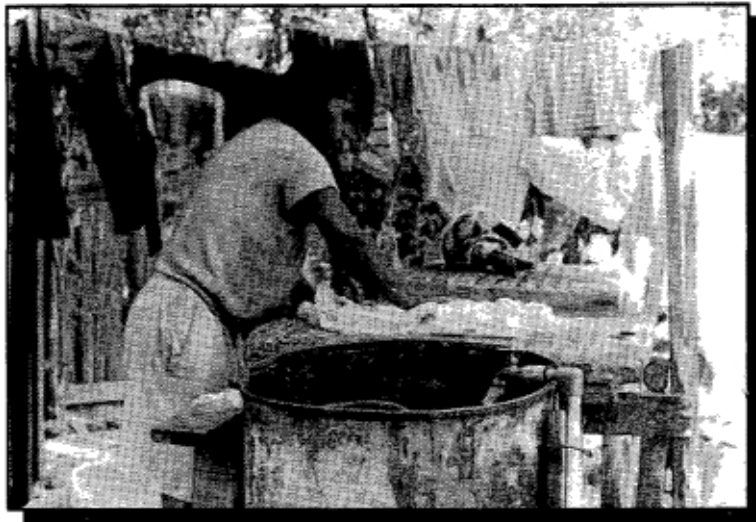
CONEXION DOMICILIARIA

Es la instalación del servicio de agua dentro de la vivienda.

La fuente de abastecimiento puede ser por dos formas: Por perforación de pozos con sistemas de bombeo ó por conexión de la red general del SANAA.

Es la forma más conveniente de abastecimiento porque representa mayores beneficios a la familia.

1. Permite mejorar los hábitos de higiene en el hogar.
2. Disminuye los costos (tiempo, esfuerzo y dinero) por la compra y acarreo del agua.
3. Genera ahorro interno a la organización que mantiene, opera y administra el sistema.
4. Aumenta el valor de la propiedad.
5. Y permite construir posteriormente un sistema de alcantarillado sanitario.



ALTERNATIVAS DE ABASTECIMIENTO DE AGUA A NIVEL COMUNITARIO

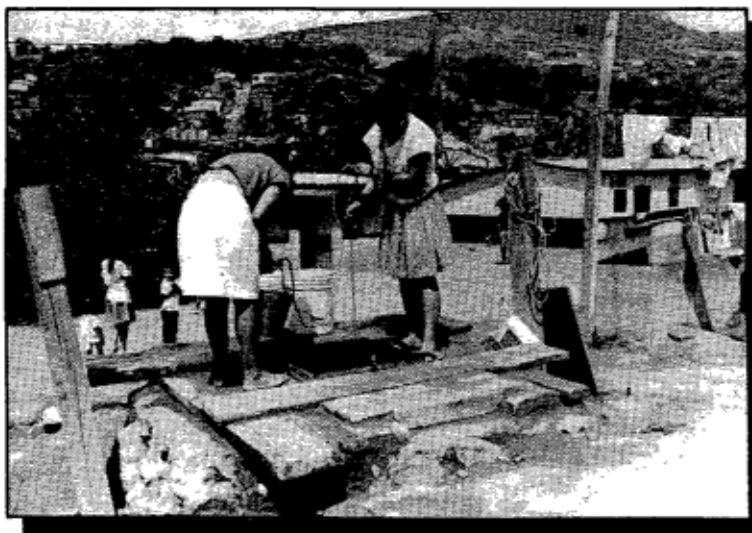
Uno de los problemas más apremiantes para los pobladores de las colonias marginales es la obtención de agua ante lo cual han buscado como alternativas de abastecimiento las siguientes:

POZOS "MALACATES"

POZOS COLECTIVOS O DE USO COMUNAL: Son aquellos construidos a mano por iniciativa de los pobladores y con algún apoyo de instituciones públicas o privadas.

POZOS PARTICULARES: Son los construidos a mano en propiedades privadas para uso familiar o comercial.

Las comunidades que carecen de agua recurren a esta forma de abastecimiento, sin embargo, resulta riesgoso porque la mayoría de los pozos son construidos en partes bajas de poca profundidad y cerca de letrinas, por lo que sus aguas resultan estar contaminadas. Además muchos de estos pozos no se construyen de acuerdo a las normas sanitarias establecidas, ni son sometidos a análisis periódicos de control de calidad del agua.



ACARREO DE AGUA DE RIOS, QUEBRADAS Y ARROYOS



En ciertas comunidades los pobladores adquieren el agua de: ríos, quebradas y arroyos que se encuentran cerca de la misma. Algunas de estas fuentes de abastecimiento representan un riesgo para la salud en familias que la consumen, ya que algunas son desagües de aguas negras, depósitos de basura y el medio utilizado para el baño y el aseo de ropa de muchas familias.

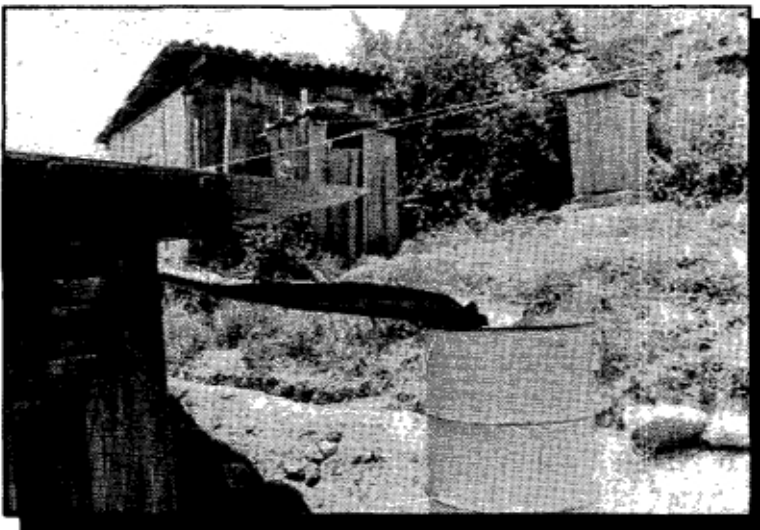
COMPRA DE AGUA A VENDEDORES

La compra de agua a personas particulares llamados "aguateros" es otra forma de

abastecimiento utilizada por las comunidades. Los vendedores transportan el agua en tanques o barriles para ser vendida a las familias en tinas o barriles. Esta situación afecta la economía del hogar ya que se paga por cada barril cantidades que oscilan entre 4 ó 6 lempiras; además representa un riesgo para la familia ya que se desconoce la procedencia y calidad del agua a falta de mecanismos de control por parte de las instituciones responsables y de la comunidad en general.

AGUA LLUVIA

Ante la escasez de agua muchas familias durante los meses de invierno recogen agua lluvia del techo de su vivienda para utilizarla en el quehacer doméstico como ser: el lavado de ropa y utensilios de cocina, bañarse, cocinar y hasta para beber.



Durante los meses de verano los techos de las viviendas acumulan muchas suciedades y ciertas veces son utilizados como depósito para guardar objetos inservibles.

Para los diferentes usos del agua lluvia se hace necesario antes de iniciar el invierno; limpiar el techo y canales de la vivienda por lo menos una vez a la semana, asimismo se debe limpiar con igual frecuencia los tambos, barriles y pilas que se utilizan para recolectar el agua y mantenerlos bien tapados. Finalmente asegure bien los canales y deje que corra el agua de 5 a 10 minutos antes de empezar a recolectarla.

MENSAJES BASICOS

PERSONAL COMUNITARIO RESPONSABLE

1. Los acueductos comunitarios cuya fuente de abastecimiento de agua es por perforación de pozo con sistema de bombeo, para ser apta al consumo humano, debe someterse a un proceso de tratamiento conocido como potabilización del agua, que consiste en aplicar una solución proporcional de hipoclorito de calcio HTH al 65% de acuerdo a la tabla siguiente:

CAPACIDAD	DOSIS RECOMENDADA	EQUIVALENTE
5,000 galones	1.2 oz.	8 cucharaditas
2,500 galones	0.61 oz.	4 cucharaditas
1,000 galones (10 barriles)	0.24 oz.	1½ cucharaditas
500 galones (5 barriles)	0.12 oz.	1 cucharadita

El procedimiento de preparación consiste en vaciar la cantidad indicada (cucharaditas u onzas de cloro en polvo), en 5 galones de agua, disolverlas bien y luego vaciar la mitad del contenido en el recipiente de agua que va a clorar. A la mitad sobrante de agua con cloro, agréguele otra cantidad de agua sin clorar y disuélvalo bien. Repita ésta operación por lo menos 3 veces a fin de que el cloro quede completamente disuelto.

Recuerde esperar 30 minutos para comenzar a consumir ésta agua.

2. El agua que es suministrada a través de la red general del SANAA a los sistemas comunitarios es sometida a un proceso de cloración, sin embargo puede contaminarse por varias formas:
 - Por fallas y deterioro de las líneas (tuberías) de distribución.
 - Por la contaminación de las instalaciones comunitarias (pilas o tanques).
 - Suciedad en los recipientes de almacenamiento familiar (toneles, barriles, tambos, baldes y tinas).
 - Y finalmente por la falta de hábitos de higiene en el manejo del agua.
3. Si las familias se abastecen de pozos comunitarios o particulares, de vendedores ambulantes (aguateros), ríos, quebradas o de la red general del SANAA deben cumplir las normas siguientes:
 - Hervir el agua durante 15 minutos haciendo burbujas.
 - Si no puede hervirla por los gastos que ocasiona debe realizar el siguiente procedimiento de purificación del agua con hipoclorito de calcio al 65%.

3.1. FORMA PARA PREPARAR EL CLORO

Consiga los materiales siguientes:

- a) Un envase de vidrio o plástico con capacidad de 1 litro con su respectivo tapón (puede usarse el envase de 1 litro de refresco).

- b) Una cucharadita azucarera (5 ml.)
- c) Un frasco pequeño de boca ancha de vidrio o de plástico con tapón (rotúlese, cloro en polvo).
- d) Un gotero o una jeringa limpios.

3.2 PREPARACION DE LA SOLUCION

Después de lavar bien el material (envase de 1 litro y la cucharita) haga lo siguiente:

- a) Saque 4 cucharaditas rasas de cloro en polvo del recipiente.
- b) Vacíe las 4 cucharaditas del cloro en polvo en el envase de 1 litro.
- c) Llene el envase de 1 litro con agua de consumo.
- d) Agite el envase durante 2 minutos.
- e) Deje reposar el líquido 1 hora.
- f) Forre el envase con papel o tela negra y guárdelo en un sitio oscuro y rotúlelo (cloro desinfectante).

TABLA PARA LA PREPARACION DE LA SOLUCION BASICA DE CLORO

CAPACIDAD	CANTIDAD DE SOLUCION A APLICAR
1 litro	3 gotas
1 galón	12 gotas
2 galones	24 gotas
3 galones	36 gotas
4 galones	48 gotas
5 galones	60 gotas
54 galones	6 cucharaditas
<u>250 galones</u>	<u>28 cucharaditas</u>

Cuando vaya a utilizar el cloro sea para pequeños o grandes volúmenes de agua no vuelva a agitar la solución.

- 4. Cualquiera sea el tratamiento que se le haya dado al agua (hervida o clorada) la misma debe guardarse en un recipiente exclusivo de boca angosta y mantenerla bien tapada. Recuerde sacar siempre el agua con una taza o cucharón para no volverla a ensuciar.
- 5. Las familias que se abastecen de pozos particulares o privados deben llevar una muestra del agua al Centro de Salud para verificar si es buena para el consumo humano. Si resultara contaminada debe seguir todas las indicaciones que le dé el personal de salud como ser: lavar el pozo, construirle el muro sanitario, cercarlo, ponerle tapadera y clorar el agua. De no seguir estas instrucciones el personal de salud está facultado para proceder y cancelar el pozo.

NOTA: Si el pozo está a una distancia menor de 10 metros de una letrina y en un terreno más bajo que la misma, el agua no es apta para el consumo humano porque siempre se filtrarán microbios de las heces fecales.

6. AL RECOLECTAR, ALMACENAR Y USAR EL AGUA, RECUERDE:

- a) Lavarse las manos con agua y jabón antes de recoger, transportar y almacenar el agua.
- b) Lavar con agua y jabón el recipiente que se tiene para recoger el agua, preferiblemente de boca angosta, y taparlo bien.
- c) Utilizar cucharón o taza para sacar el agua de forma que la misma no se vuelva a contaminar.

Finalmente recuerde:

- a) Realizar periódicamente una inspección sanitaria completa del sistema.
- b) Desinfectar con cloro el sistema de agua.
- c) Y proteger el área donde se localiza la fuente, sembrando árboles, cercando y limpiando periódicamente la zona.
- d) Hervir o clorar el agua de consumo.

LA CONTAMINACION DEL AGUA OCURRE CUANDO USTED, SU FAMILIA Y LA COMUNIDAD, NO PRACTICAN LOS HABITOS HIGIENICOS DEL USO DEL AGUA.

**RECUERDE: POR SU SALUD Y PARA VIVIR MEJOR
¡COMIENCE YA!**

II. ELIMINACION DE EXCRETAS

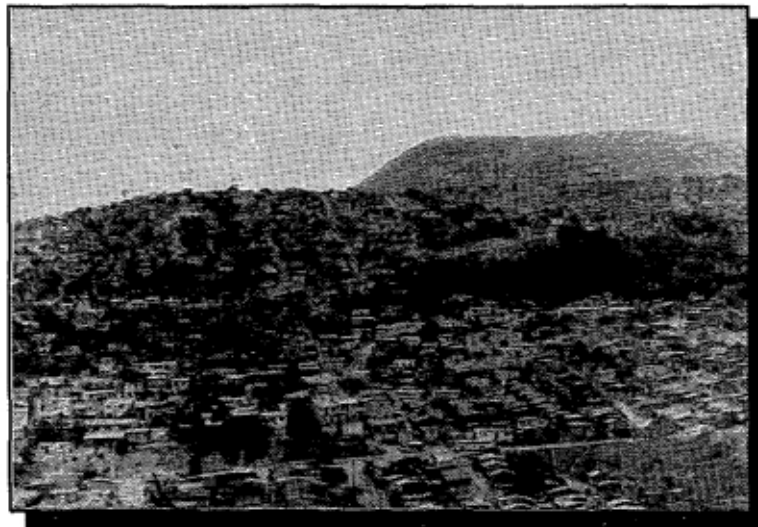
El crecimiento desorganizado de los asentamientos humanos en áreas irregulares con reducido espacio físico, ha generado problemas de salubridad en vista de que miles de pobladores no han tenido acceso a un sistema adecuado de eliminación de excretas por parte de las instituciones públicas y privadas, ya que sus esfuerzos se han visto superadas por la demanda creciente de una población necesitada.

A falta de respuestas institucionales gran parte de la población se ha visto obligada a eliminar inadecuadamente sus excretas en: terrenos baldíos, solares vecinos, riberas de ríos y quebradas o utilizando como depósito de las heces, bolsas plásticas que posteriormente son lanzadas o tiradas a calles o solares vecinos; ocasionando con ello focos de contaminación ambiental que se traducen en graves problemas de salud, particularmente para la población infantil.

A pesar de los esfuerzos institucionales en la construcción de letrinas, así como en la promoción sobre la adecuada eliminación de excretas, persiste en gran parte de la población cierto desconocimiento con relación al problema de las heces fecales como fuente de contaminación del agua y de los alimentos.

Esta población es afectada con mayor frecuencia por enfermedades diarreicas, ocasionando consecuentemente desnutrición y mortalidad infantil.

Para evitar enfermedades como la diarrea, es muy importante eliminar correctamente las heces fecales o pupú.



POR ESO HABLEMOS DE LAS LETRINAS.

La letrina es el lugar exclusivo donde se eliminan las heces fecales o pupú de una manera higiénica y segura.

TIPOS DE LETRINAS

LETRINA COMUN O DE FOSA SIMPLE.

Consiste en una plancha de concreto, con asiento y tapadera, protegidos por una caseta que puede ser de madera, ladrillo, o bloques y cubierta con lámina de zinc o asbesto.

La plancha de concreto se coloca sobre un agujero de dos a tres metros de profundidad con 90 centímetros de largo y 70 de ancho el cual debe excavarse en terreno seco y firme, alejado de las fuentes de agua como pozos y nunca en un sitio más alto donde está la fuente de agua.



SIN EMBARGO ES IMPORTANTE TENER PRESENTE QUE:

- Sólo puede instalarse en terreno seco y firme para evitar que se hunda, atierre o se llene de agua.
- Debe construirse por lo menos a 5 metros de distancia de la vivienda por lo que se recomienda para casas con cierto terreno adicional.
- La falta de aseo ocasiona malos olores, criaderos de moscas, cucarachas y zancudos.
- Recuerde depositar los papeles en un recipiente, los cuales deben quemarse con frecuencia, no olvide tapar el asiento de la letrina y mantenerla cerrada después de su uso.

LETRINA VENTILADA

Es una letrina con características similares a la de Fosa Simple, con la única diferencia que ésta tiene un tubo de ventilación

vertical con una malla o cedazo colocada en la parte superior para evitar la entrada de moscas u otros insectos.

El tubo de ventilación es de PVC de cuatro pulgadas y sale desde la plancha de la letrina hasta la parte superior del techo. Este tubo sirve para que el viento succione el aire y malos olores que están dentro de la letrina hacia afuera del tubo, que es reemplazado por aire sano a través del agujero o estructura de la letrina.

Para que sea mayor la succión del aire y los malos olores que estan dentro de la letrina, es preferible que el tubo sea pintado de color negro; si no se cuenta con PVC de cuatro pulgadas, puede usarse de otro diámetro menor.

La letrina ventilada es de bajo costo, permite eliminar más fácilmente los malos olores, minimiza la presencia de moscas y mosquitos dentro de la letrina.

LETRINA LAVABLE O DE CIERRE HIDRAULICO.

Es una taza de porcelana similar a la del servicio sanitario con la diferencia que no tiene el tanque de agua, ésta puede instalarse dentro de la vivienda o cerca de ella.

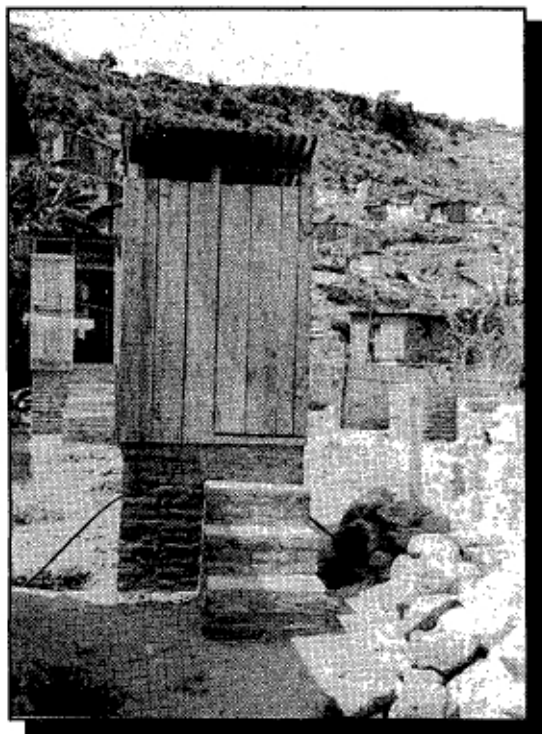
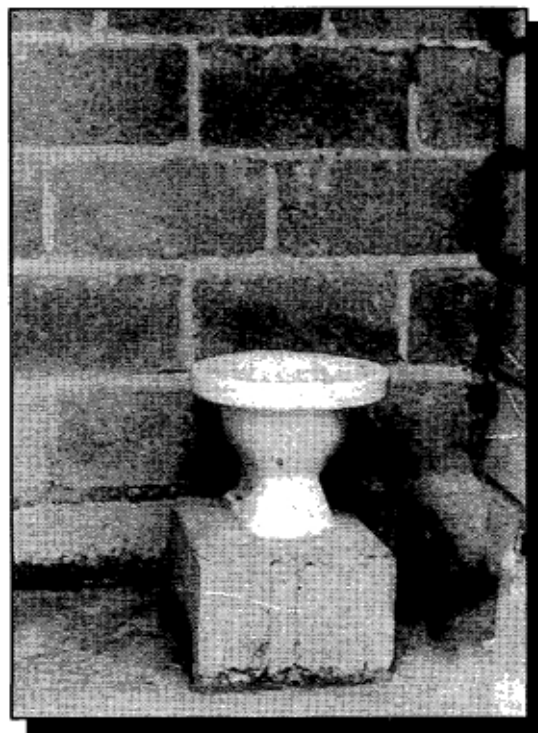
Su instalación puede ser por dos formas:

- Conectándola por medio de tubería de PVC de 3 pulgadas con un pozo común de 6 a 8 pies de profundidad conocido como fosa séptica construida a cierta distancia de la vivienda.
- La otra forma es conectarla directamente al sistema de aguas negras.

Esta letrina solamente debe instalarse en comunidades donde las familias cuentan con suficiente agua en su colonia o vivienda.

La letrina lavable o de cierre hidráulico cada vez que sea utilizada debe de echarsele suficiente agua hasta dejarla completamente limpia.

Los papeles no deben depositarse dentro de la taza de la letrina para no obstruir el sistema, éstos deben ser depositados en un recipiente que se coloca dentro de la letrina y quemarlos frecuentemente.



La letrina lavable o de cierre hidráulico es higiénica por el material de que está construida la taza, es fácil de limpiar, evita los malos olores y no representa ningún peligro para los niños al usarla.

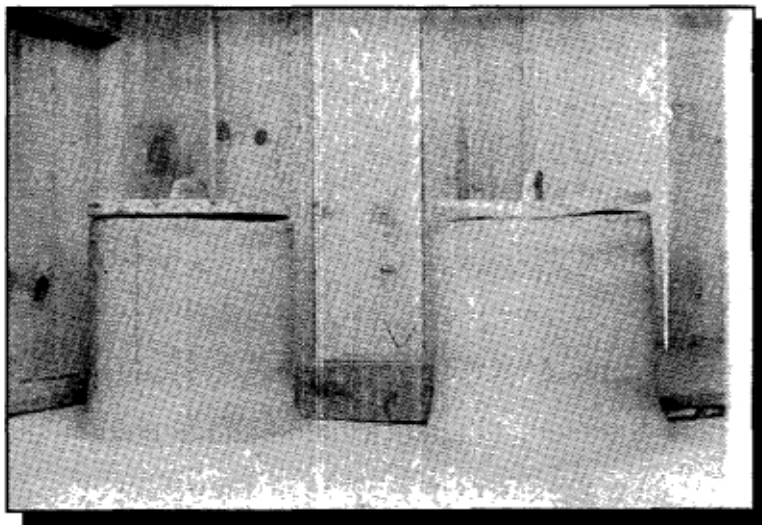
LA LETRINA ABONERA

Es un tipo de letrina que permite separar las heces de la orina en el momento de la defecación; las heces caen dentro del depósito y la orina se expulsa por medio de una manguera a un resumidero que se construye cerca de la letrina.

Es importante después de usar la letrina echarle media paila de cal o ceniza a manera de cubrir las heces pero con el cuidado de no hacer polvo para evitar daños en los ojos y la piel.

La letrina abonera tiene dos depósitos contruidos a ras del terreno. Cada depósito es utilizado por un período aproximado de 6 a 8 meses en familias con un promedio de 6 a 7 personas. Antes de que el primer depósito se llene completamente debe agregársele tierra y sellarse de inmediato y comenzar a utilizar el segundo. Antes de que el segundo depósito se llene deben sacarse las heces del primer depósito utilizando un azadón, estas heces se han convertido en un abono de buena calidad, para ser utilizado en huertos familiares o comunitarios.

Este tipo de letrina aunque requiere mayores gastos en su construcción, tiene la ventaja de ser una solución para las viviendas cuyos terrenos tienen un espacio reducido, rocoso o desmoronoso. **Es permanente porque no necesita construirse más letrinas, no necesita agua para su funcionamiento. Evita la contaminación de las fuentes de agua. No produce malos olores, ni permite criaderos de moscas, cucarachas u otros insectos si se usa correctamente.**



Estructura Interna de una Letrina Abonera

MENSAJES BASICOS

PERSONAL COMUNITARIO RESPONSABLE

1. Las heces fecales o pupú cuando se eliminan en el patio de la casa, solares vecinos, terrenos baldíos, cerca de pozos, quebradas o ríos contaminan la tierra, el aire y las aguas por los microbios que contienen, provocando enfermedades diarreicas como el cólera que puede ocasionar la muerte en pocas horas a toda persona principalmente a niños y ancianos.
2. El uso adecuado de la letrina disminuye los riesgos de contaminación del agua y los alimentos, por eso es necesario que cada vivienda tenga una letrina del tipo que más le convenga para uso de toda la familia.
3. Es recomendable para niños pequeños el uso de bacinica, luego depositar las heces en la letrina y lavar la bacinica con agua y jabón.
4. Los papeles utilizados para limpiarse al hacer pupú deben depositarse en una caja, balde u otro recipiente que se pueda tapar y quemarlos diariamente en un agujero pequeño o dentro de una lata.
5. La letrina siempre debe estar aseada por dentro y por fuera, el asiento debe permanecer tapado y la puerta cerrada para evitar la entrada de moscas, cucarachas y otros insectos.
6. Es muy importante lavarse las manos con agua y jabón después de utilizar la letrina o cuando se limpia a los niños que han hecho pupú.
7. La letrina bien construida, usada por toda la familia y con el mantenimiento correcto, ayuda a mantener la salud.
8. Los niños deben utilizar la letrina bajo el cuidado de los adultos.
9. Una comunidad organizada es capaz de realizar proyectos de letrinzación que beneficien a todas las personas para vivir mejor.

RECUERDE: POR SU SALUD Y PARA VIVIR MEJOR

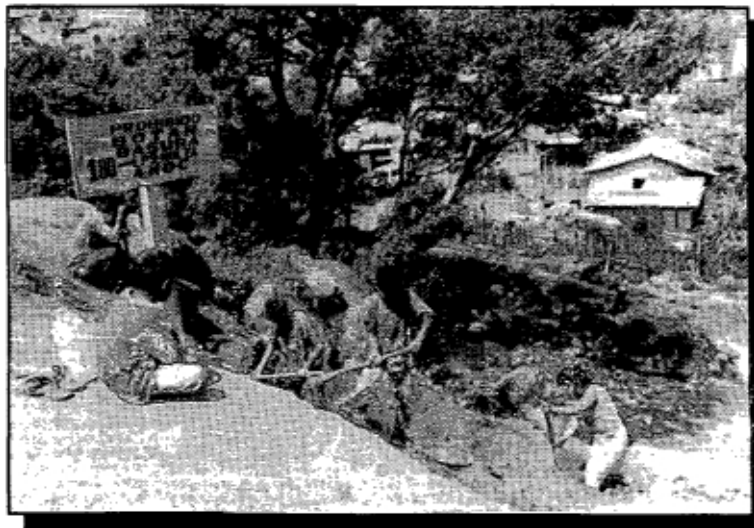
COMENCEMOS YA

III. ELIMINACION HIGIENICA DE LA BASURA

En los últimos años, el crecimiento rápido de la población, la insuficiente cobertura del tren de aseo hacia las zonas marginales, el escaso uso de alternativas comunitarias de eliminación de basuras y la poca importancia de la población hacia esa problemática, ha generado un grave problema de contaminación debido a las prácticas inadecuadas de eliminación de los desechos que la mayoría de la población utiliza como:

- Arrojar la basura a los patios vecinos, solares baldíos, áreas de recreación o por la acumulación inadecuada de la misma en la vivienda, situación ésta que perjudica el ornato y la salud de la población.

Por tal razón se hace necesario el uso de prácticas que generen hábitos de cómo eliminar correctamente la basura.

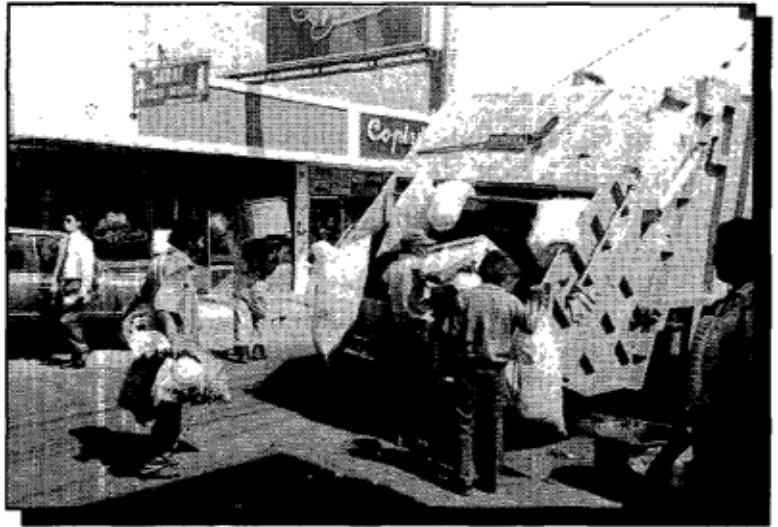


FORMAS DE ELIMINACION DE LA BASURA

TREN DE ASEO

El tren de aseo es el sistema más adecuado para eliminar la basura. Los esfuerzos comunitarios donde es posible la circulación de vehículos, deben orientarse hacia la coordinación con la Municipalidad para programar por lo menos una vez a la semana el acceso al tren de aseo. El paso del carro de la basura será efectivo, si las familias sacan la basura el día, la hora y en el lugar indicado para que la recojan.

En aquellas colonias donde no llega el tren de aseo debe practicarse las formas tradicionales de eliminación de basuras y otras alternativas como las siguientes:



GUARDADO TEMPORAL DE LA BASURA

Consiste en que cada familia guarde la basura por un período no mayor de 3 días depositándola temporalmente en bolsas, cajas, baldes, toneles u otros recipientes bien tapados para evitar el mal olor y el nacimiento de moscas, cucarachas y ratones o para que los perros u otros animales no la esparzan.

Esta basura posteriormente deberá eliminarse a través del tren de aseo, quemando o enterrando la misma.





QUEMADO DE LA BASURA

Es el medio por el cual alguna basura degradable y seca como: la madera, monte, papel, trapos viejos y ciertos desperdicios de comida son eliminados por medio del fuego.

Es necesario que la familia practique individual o colectivamente por lo menos una vez por semana y en un lugar retirado el quemado de basura en toneles, fosas o incineradores comunitarios para evitar incendios o que el humo ocasione enfermedades en las vías respiratorias que

afecten la salud de las personas, particularmente de la población infantil.

Se recomienda al practicar esta forma utilizar un trapo o pañuelo húmedo para cubrir la nariz y la boca a fin de que el humo afecte menos las vías respiratorias.

ENTERRADO DE BASURA

La basura que no es posible eliminarla a través del fuego como: latas, vidrios, plásticos y nylon se convierte en criaderos de zancudos, cucarachas y ratones, por lo que se hace necesario enterrarlas.

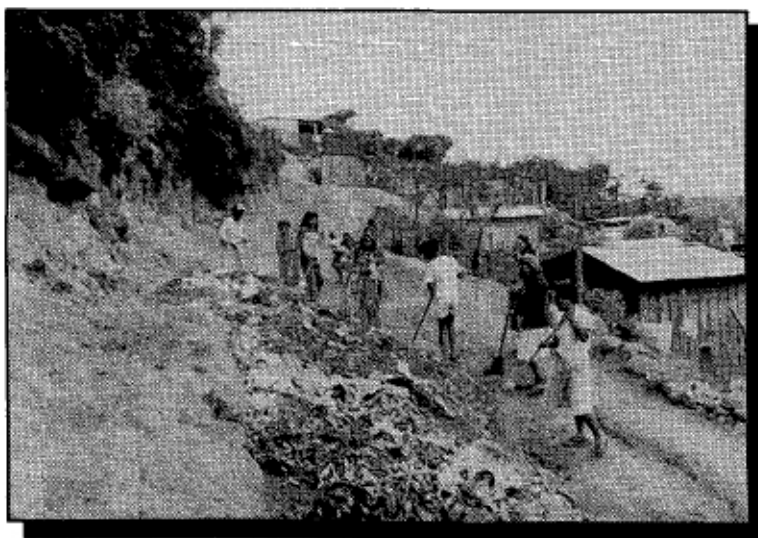
Esta práctica debe realizarse cuando se ha acumulado cierta cantidad de objetos no degradables, es decir aquellos que no se pueden quemar.

Cada familia o la comunidad debe buscar áreas donde enterrar dicha basura. Si no hay espacio suficiente deben realizar operativos de limpieza y trasladar esta basura en vehículos al Crematorio Municipal.

OPERATIVO COMUNITARIO DE LIMPIEZA

Consiste en promover, organizar y ejecutar periódicamente acciones de limpieza de casas, solares, cunetas, calles y áreas verdes con la participación de niños, jóvenes y adultos de la comunidad.

Esta práctica de eliminación de basura hace posible integrar el esfuerzo comunitario y el de otras instituciones para contribuir a generar mayor conciencia del saneamiento comunitario en toda la población.



Con los operativos de limpieza se eliminan grandes cantidades de basura la que se transporta en vehículos estatales o privados al Crematorio Municipal.

OTRAS ALTERNATIVAS DE ELIMINACION DE BASURAS

Es necesario la organización de la población por sectores, bloques o manzanas para buscar formas adecuadas de eliminación de basuras.

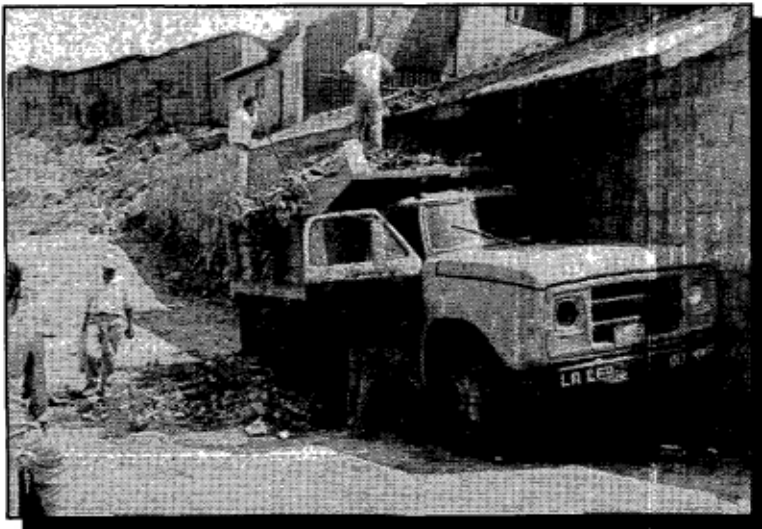
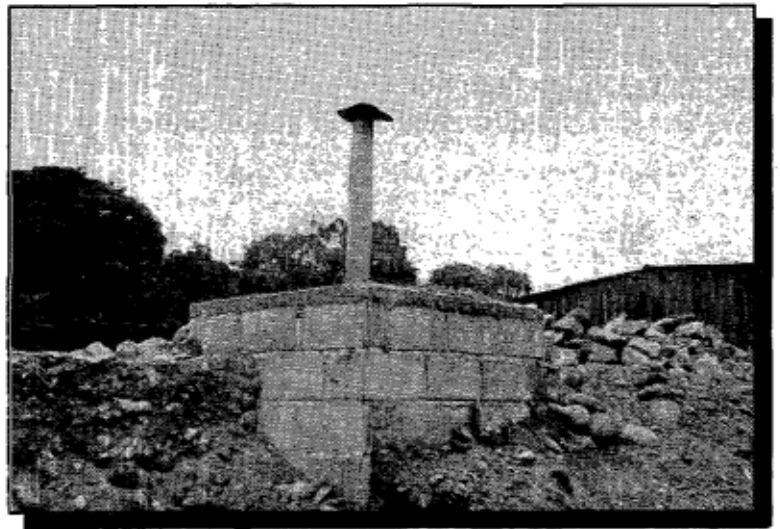
Entre esos medios alternativos describimos los siguientes:

INCINERADORES COMUNITARIOS

Los incineradores son depósitos grandes construidos en un espacio de terreno alejado de las viviendas. Los materiales de construcción pueden ser: de adobe, ladrillo rafón y bloques de cemento.

La basura que se debe quemar en los incineradores son los derivados del papel, hojas, zacate, residuos de madera y trapos viejos, los cuales deben ser quemados de acuerdo a un horario y calendario establecido por el grupo responsable de operarlo. Los residuos o ceniza que genera el incinerador puede ser utilizada por personas que en sus viviendas tienen letrinas aboneras.

Para asegurar la funcionalidad del incinerador se necesita de la participación organizada de la comunidad en su operación y mantenimiento.



ALQUILER DE VEHICULOS PARA BOTAR BASURA

Otra forma de eliminación de la basura, consiste en la contratación de vehículos particulares para que semanalmente saquen la basura de la comunidad, hacia el Crematorio Municipal. Esta forma requiere del subsidio comunitario a través de cuotas vecinales simbólicas cuyo control puede ser llevado por el Patronato, Junta de Agua o grupos de mujeres organizadas.

MENSAJES BASICOS

PERSONAL COMUNTARIO RESPONSABLE

1. La basura eliminada inadecuadamente en patios de casas, solares baldíos, ríos y quebradas desmejora el ornato, ocasiona pestilencia, deteriora el medio ambiente y genera plagas de insectos y roedores transmisores de muchas enfermedades.
2. Cada familia debe barrer todos los días su vivienda, el patio de la misma y los alrededores, recogiendo la basura, depositándola en recipientes y tapándola bien.
3. Cada 3 días debe quemar de manera clasificada la basura que ha almacenado porque el mal olor atrae las moscas, cucarachas, ratones y otros animales contaminantes del agua y alimentos que ingerimos. La basura que no se pudre debe enterrarse o eliminarse por medio del tren de aseo o vehículos alquilados para ser llevados al Crematorio Municipal.
4. Saque la basura el día y hora indicada para que la recojan y la transporten al Crematorio en los carros del tren de aseo o vehículos alquilados por la comunidad.
5. La basura enterrada a los cuatro meses se convierte en un buen abono que puede ser utilizado para: jardines en escuelas, casas y huertos familiares.
6. Colabore con el Patronato, Junta de Agua, Club de Mujeres u otra organización de la comunidad promoviendo y concientizando a sus vecinos sobre la importancia de eliminar adecuadamente la basura mediante operativos de limpieza de manera periódica.
7. Enseñe a sus hijos y demás niños el hábito del aseo y la forma adecuada de cómo eliminar la basura.

RECUERDE: POR SU SALUD Y PARA VIVIR MEJOR

COMENCEMOS YA

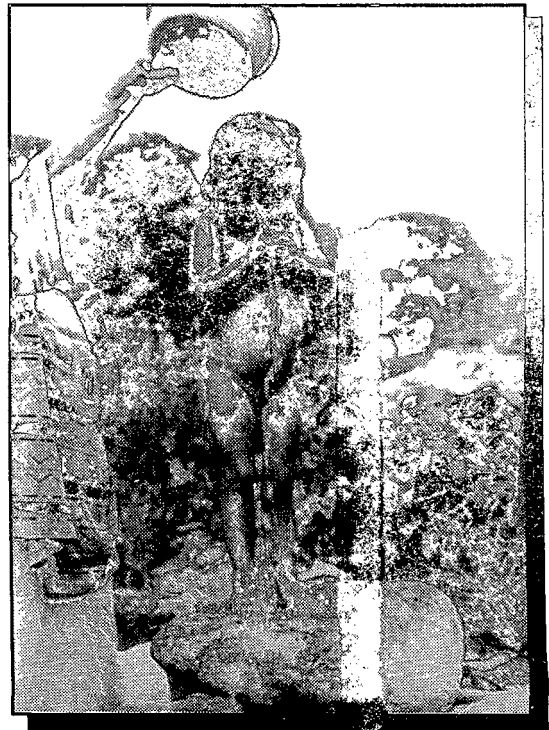
IV. HIGIENE PERSONAL

Es el aseo general del cuerpo que diariamente debe realizar toda persona para prevenir y reducir las enfermedades.

Practicar los hábitos de la higiene personal como: El baño diario, lavado de manos, limpieza de dientes y aseo de los pies evita las infecciones en la piel, caries, sarro dental, problemas de cabeza, piojos y liendres.

La pobreza no significa "desaseo" dice un refrán popular. Este refrán tiene mucho de verdad, porque para mantenerse aseado no se necesita tener dinero, mayor cultura, grandes cantidades de agua y jabón o pasta dental. Solamente se necesita tener el deseo de vivir mejor y con mayor salud.

Practicar los hábitos de higiene personal es importante para prevenir y reducir los problemas de diarreas, enfermedades en la piel, infecciones en los ojos, caries, problemas de piojos, liendres, rinitis y pulgas que son transmisores de enfermedades.

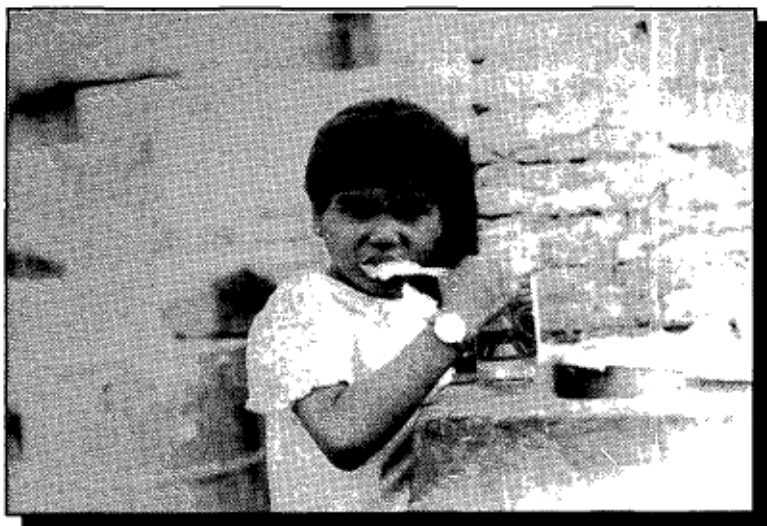


HABITOS DE HIGIENE

EL BAÑO DIARIO

Para que nuestro cuerpo se mantenga sano y libre de algunas enfermedades, debemos bañarnos todos los días y las veces que sea necesario.

En algunos países de climas fríos o donde el agua es demasiada cara y escasa, el baño diario, es sustituido por la limpieza del cuerpo, utilizando pequeñas cantidades de agua para el lavado de las partes que más sudan, como ser axilas, cara, cabeza, genitales y los pies.



LAVADO DE MANOS

Consiste en eliminar de las manos con agua y jabón los microbios y suciedades adquiridas cuando tocamos la basura, tierra, al usar y asear la letrina o después de limpiar a los niños después que han hecho pupú.

El no practicar este hábito de higiene al momento de preparar y consumir los alimentos ocasionará enfermedades diarreicas altamente mortales como el cólera.

LA LIMPIEZA DE NUESTROS DIENTES

Es el lavado de los dientes con cepillo y pasta dental para eliminar los residuos que quedan después de las comidas, si no se tiene pasta dental, ésta se sustituye por una mezcla de bicarbonato y sal. La mezcla se hace de la siguiente manera:

En un recipiente pequeño se mezclan 2 cucharaditas de bicarbonato y una de sal, luego se remueve hasta que queda completamente mezclada. Para usarse meta el cepillo en el agua y luego aplíquese una porción de la mezcla. Con el polvo que se adhiera al cepillo lávese los dientes cepillándose de arriba hacia abajo y en forma circular.

Esta limpieza es necesario que la practiquen los niños y adultos después de cada comida porque previene el mal aliento, las caries, formación de sarro dental y la pérdida de los dientes.

ASEO DE LOS PIES

Es el lavado diario de los pies con agua y jabón para eliminar microbios y malos olores ocasionados por el sudor o infecciones de los pies. El contacto directo con heces fecales humanas y de animales, polvo y aguas estancadas ocasiona graves infecciones en los pies como el tétano, hongos o mazamorras fuertemente dolorosas y fétidas.

Es necesario que niños y adultos protejan sus pies con cualquier tipo de calzado y practiquen siempre este hábito de higiene.



MENSAJES BASICOS A PROMOVER

1. Lávese las manos con agua y jabón después de utilizar la letrina antes de preparar y comer los alimentos y cuando limpie a los niños después que han hecho pupú.
2. Báñese todos los días; si no tiene suficiente agua, límpiese principalmente las partes de su cuerpo que más sudan.
3. Cámbiese de ropa todos los días, no importa que utilice siempre la misma, pero es mejor si la usa limpia.
4. Lávese los dientes después de cada comida para que los residuos no provoquen caries, sarro y la pérdida de los dientes.
5. Utilice siempre algún tipo de calzado, ya que por la planta de los pies entran microbios que causan enfermedades.
6. Saque al sol diariamente la ropa de cama.
7. Límpiese y córtese frecuentemente las uñas de las manos y pies porque ahí se acumula el sucio que contiene microbios.
8. Practique usted y los niños estos hábitos de higiene personal.

V. HIGIENE DE LA VIVIENDA Y DE LOS ALIMENTOS

Es la práctica de hábitos que permite mantener en mejores condiciones higiénicas la vivienda.

Para mantener la higiene en el hogar es necesario limpiar diariamente el dormitorio, cocina, letrina, baño y los alrededores de la vivienda para que la misma resulte más agradable a la familia.

MANEJO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son necesarios para que el organismo humano se desarrolle y funcione normalmente. Los alimentos son buenos, pero cuando se preparan en forma higiénica.

LAVADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras se deben lavar con suficiente agua clorada o hervida antes de comerlos.

La mayoría de las frutas y verduras crecen expuestas a la contaminación del ambiente ya que han estado tiradas en lugares sucios, otras crecieron expuestas a la contaminación de heces fecales humanas, de animales, o de sustancias químicas dañinas a la salud y finalmente porque los vendedores lavan las frutas y verduras con aguas contaminadas de ríos, pozos y quebradas.



El riesgo de contaminación se disminuye si además de lavar las frutas y verduras con agua hervida o clorada se pelan antes de comerlas.

COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS

Es dejar que las carnes y verduras la cocinen por suficiente tiempo al calor del fuego, ya que este calor mata los microbios o huevecillos de parásitos que contienen los mismos.

Los alimentos no deben comerse fríos porque muchos organismos de la comida comienzan a descomponerse lo que al final se transforma en microbios causantes de enfermedades.

LOS ALIMENTOS DE LA CALLE

Son aquellos alimentos cuya preparación, venta y consumo son realizados al ambiente. Por muy sabrosos que se miren, los alimentos de la calle representan un peligro al consumirlos, porque desconocemos la procedencia y preparación de los mismos.

Esta venta de alimentos algunas veces no está sujeta a controles sanitarios del Ministerio de Salud. En la mayoría de los casos estos alimentos están expuestos a la contaminación por dos razones: por el medio ambiente y por la manipulación del vendedor ya que al mismo tiempo toca con sus manos el dinero, partes de su cuerpo y los objetos que están a su alcance.



MENSAJES BASICOS

1. Lávese bien las manos antes de comer y preparar los alimentos.
2. Lave bien las frutas y verduras, pélelas antes de comerlas.
3. Deje cocinar por suficiente tiempo las carnes y verduras, entre más tiempo estén expuestas al calor, más higiénica resultará la comida.
4. Si le sobra comida, guárdela bien tapada para que las moscas, cucarachas o ratones no la contaminen. Antes de comerlas caliéntelas nuevamente.
5. Sirva los alimentos en trastes limpios. Al terminar de comer, limpie bien la mesa y lave los trastes para evitar las moscas, cucarachas y ratones.
6. No consuma alimentos de la calle, refrescos naturales, ni charamuscas ya que se desconoce la forma en que han sido preparados y el tipo de agua que se utilizó.
7. Tenga especial cuidado al preparar los alimentos de los niños, ellos son más delicados.

BIBIOGRAFIA CONSULTADA

Guía de educación en higiene para sistemas de abastecimiento de agua y saneamiento ambiental. TRADUCCION AL ESPAÑOL, UNICEF, HOND.

Manual para el Promotor Rural de Salud. UNICEF, GUATEMALA.

Llegando al pobre del sector informal urbano. CHF/UNICEF, HOND.

Manual técnico para la utilización del rotafolio de participación comunitaria. MSP-SANAA-AID, HONDURAS.

Manual para la atención de la madre y el niño. PALTEX/OPS.

Para la vida, un reto de comunicación. UNICEF/UNESCO/OMS.

Hoja mimeografiada sobre Cloración de Agua/Asesoría Técnica Planta de Tratamiento, SANAA, Honduras.

Autores:

Xavier Enrique Orellana P. UEBM/SANAA

J. Argentina Martínez UEBM/SANAA

Rigoberto Izaguirre UEBM/SANAA

Colaboración:

María Elena Ordóñez. Región Sanitaria Metropolitana

Asesoría:

Gilberto Arturo Díaz, Consultor, UNICEF- Hond.

Levantamiento de Texto:

Iris D. Elvir de Romero - CADERH

Fotografía:

Gilberto Arturo Díaz

Dibujo Portada:

Roger Chávez

Producción y Supervisión:

Bernt Aasen. Oficial de Proyectos de Desarrollo Urbano, UNICEF, Honduras.

Jean Gough. Jefe de la UEBM/SANAA