



Entornos saludables y educación sanitaria

Lo que debe saber



Entornos saludables

La vivienda es un lugar indispensable para nuestra vida, necesario para el desarrollo de los individuos y de la familia. Debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de cada una de las personas que la habitamos.



DISEÑO Y ESPACIOS

- El diseño de la vivienda debe ser adecuado para ubicación geográfica, el clima y los factores culturales de la región donde vivas.
- Debe facilitar y promover los hábitos higiénicos de las personas que la habitan.



MATERIALES

- Garantiza que en sus paredes, techos y pisos estén contruidos con materiales que brinden protección física, de los elementos climáticos y ambientales, y brindan protección contra accidentes evitables, envenenamientos y exposiciones que puedan contribuir a generar enfermedades.



ENTORNO

- Mantener limpio el entorno de la vivienda de malezas, basuras, escombros y electrodomésticos en desuso que pueden ser guaridas o criadero de vectores.
- Mantener el entorno libre de charcos y que las aguas drenen rápidamente.
- Mantener los alrededores de la vivienda limpios de los residuos de las mascotas y animales domésticos

La vivienda debe estar localizada sobre terreno estable, a distancias prudentes de focos de riesgo del entorno ambiental, tales como: líneas de alta tensión, emisiones y descargas industriales, ruido y vibraciones altas, y vías de alto tráfico, etc. Como lugares en donde no existan riesgos de deslizamientos e inundaciones.

Condiciones Higiénico Sanitarias



Acceso al agua de buena calidad para el consumo humano, en cantidad suficiente

Las aguas lluvias y grises, deben tener desagües conectados al alcantarillado

La evacuación y/o disposición final de excretas debe estar de manera controlada y que no contamina el medio ambiente

El área de la cocina permite la manipulación y almacenamiento higiénico de los alimentos

Los residuos sólidos son manipulados y almacenados higiénicamente dentro de la vivienda, y evacuados o dispuestos fuera de la vivienda en forma ambientalmente segura.

¡Ojo con las plagas!

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de transmitir enfermedades al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados.



Los vectores más comunes en la vivienda son: mosquitos o zancudos, moscas, cucarachas, pulgas, piojos, garrapatas, roedores como la rata y en algunos casos los murciélagos.



Las formas de transmisión de enfermedades por los vectores son: por picaduras, mordeduras, contaminación directa de alimentos o infectando heridas.



Algunos criaderos de vectores se localizan en las propias viviendas. Los charcos formados por aguas lluvias, grises o de lavado y el agua almacenada sin tapar, favorecen el crecimiento de mosquitos que transmiten enfermedades como el dengue y el paludismo.



Las moscas y cucarachas pisan excrementos y basuras para luego posarse sobre los alimentos contaminándolos y transmitiendo enfermedades.



La contaminación generada por las ratas, desencadena enfermedades como la leptospirosis

¿Qué medidas de control de vectores deben tenerse en cuenta en la vivienda?

- ☐ Instale anjeos en puertas y ventanas.
- ☐ Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos.
- ☐ Evite apilar tejas o maderas en la vivienda.
- ☐ Evite los depósitos de agua como floreros, frascos, llantas, masetas, tanques sin tapa u otros utensilios inservibles que acumulen agua.
- ☐ Evite convivir con animales.
- ☐ Pinte las paredes de la vivienda con tonos claros.

En los alrededores de la vivienda	En los hábitos personales
✓ Identifique y controle los criaderos de mosquitos y otros vectores cercanos a la vivienda. ✓ Evite la acumulación de basuras cerca a la vivienda. ✓ Mantenga aseados los alrededores de la vivienda y podada la vegetación. ✓ Haga mantenimiento y adecuado aseo a letrinas o baños secos.	✓ Mantenga retiradas las camas de las paredes. ✓ Utilice mosquiteros ó toldillos especialmente en lugares donde hay presencia de mosquitos y otros vectores. ✓ Guarde los alimentos, crudos y preparados, bien tapados y en lugares elevados del piso. ✓ Evite la acumulación de desperdicios de alimentos en la cocina. ✓ Deposite la basura en recipientes de plástico o materiales fuertes a prueba de roedores y manténgalos tapados.

Uso de Energía



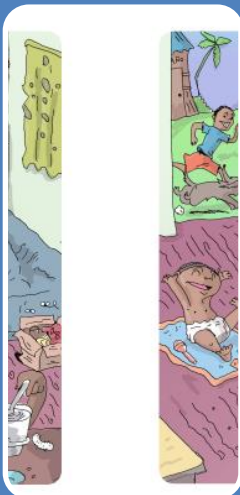
* Si utilizamos leña o carbón para cocinar debemos saber que el humo contamina el aire, propiciando enfermedades respiratorias como el asma, por ello es importante instalar chimeneas o extractores.

* Si utilizamos cocinol o gas, es importante tener la precaución de mantener cerrada la llave para evitar escapes que puedan producir accidentes tales como incendios o intoxicaciones.

* Asegurémonos de que el cilindro de gas no tenga fugas y esté debidamente sujeto en un lugar seguro y ventilado.

* En cocinas a gas, lavar frecuentemente los quemadores, para mantenerlos libres de hollín. Verifique que la llama de la estufa a gas este siempre azul.

Vivienda como Espacio Vital



* Los padres deben dormir en un espacio o habitación diferente al de los hijos

* Los hijos pueden dormir juntos en una misma habitación preferiblemente si pertenecen al mismo sexo: niños con niños y niñas con niñas, si no es posible, niños de sexo contrario en un mismo cuarto, que duerman en camas separadas.

* La vivienda debe contar con comedor, sala y muebles que faciliten el estudio de los niños y los momentos de encuentro y socialización de los miembros de la familia.

* Algunas actividades productivas como tiendas, talleres de mecánica y soldadura, entre otras, pueden liberar sustancias o residuos altamente peligrosos, especialmente para los niños, las niñas, los ancianos y las mujeres en estado de gestación.