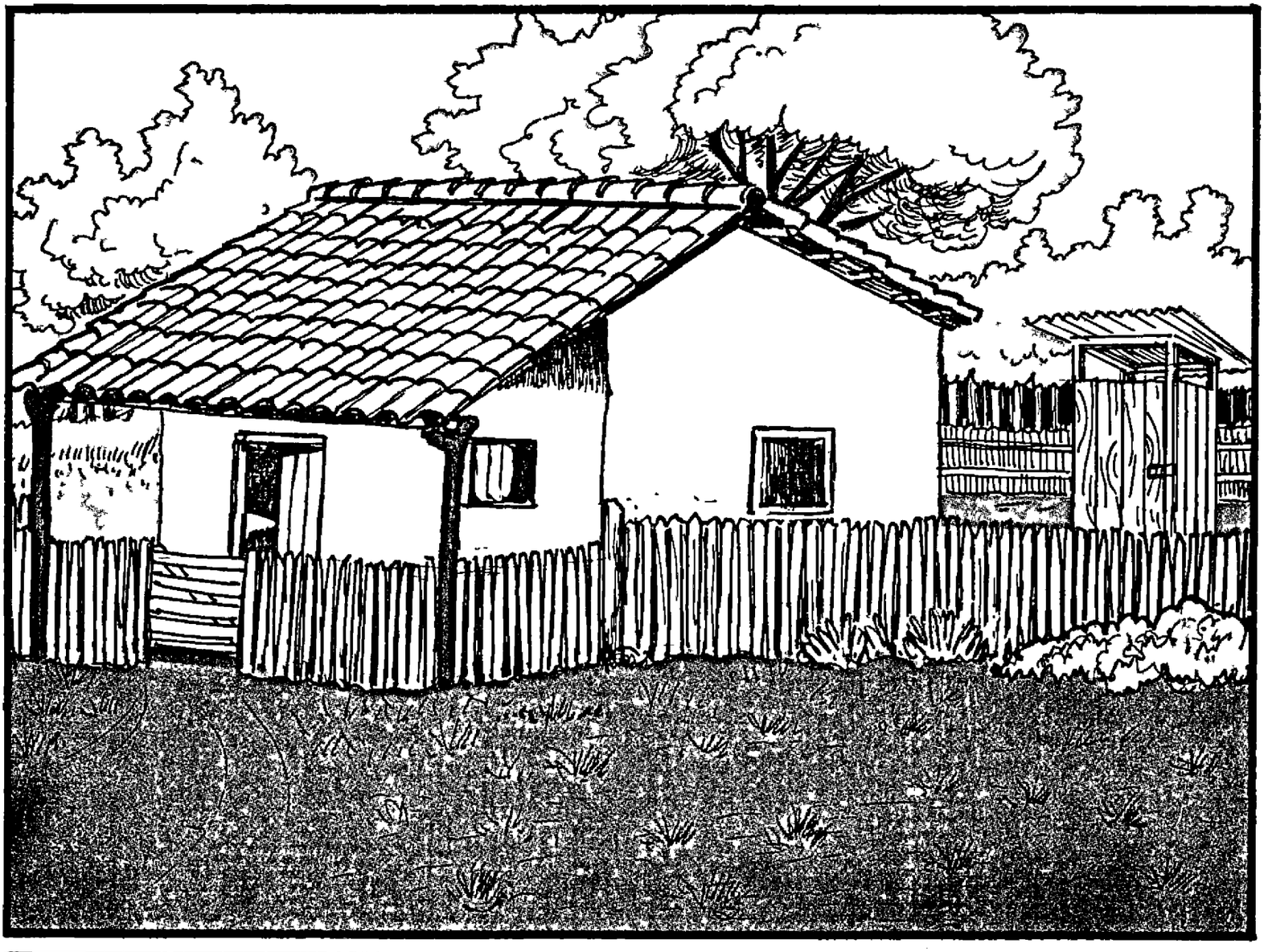
Esp
INCAP
MDE
032
No.14

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS

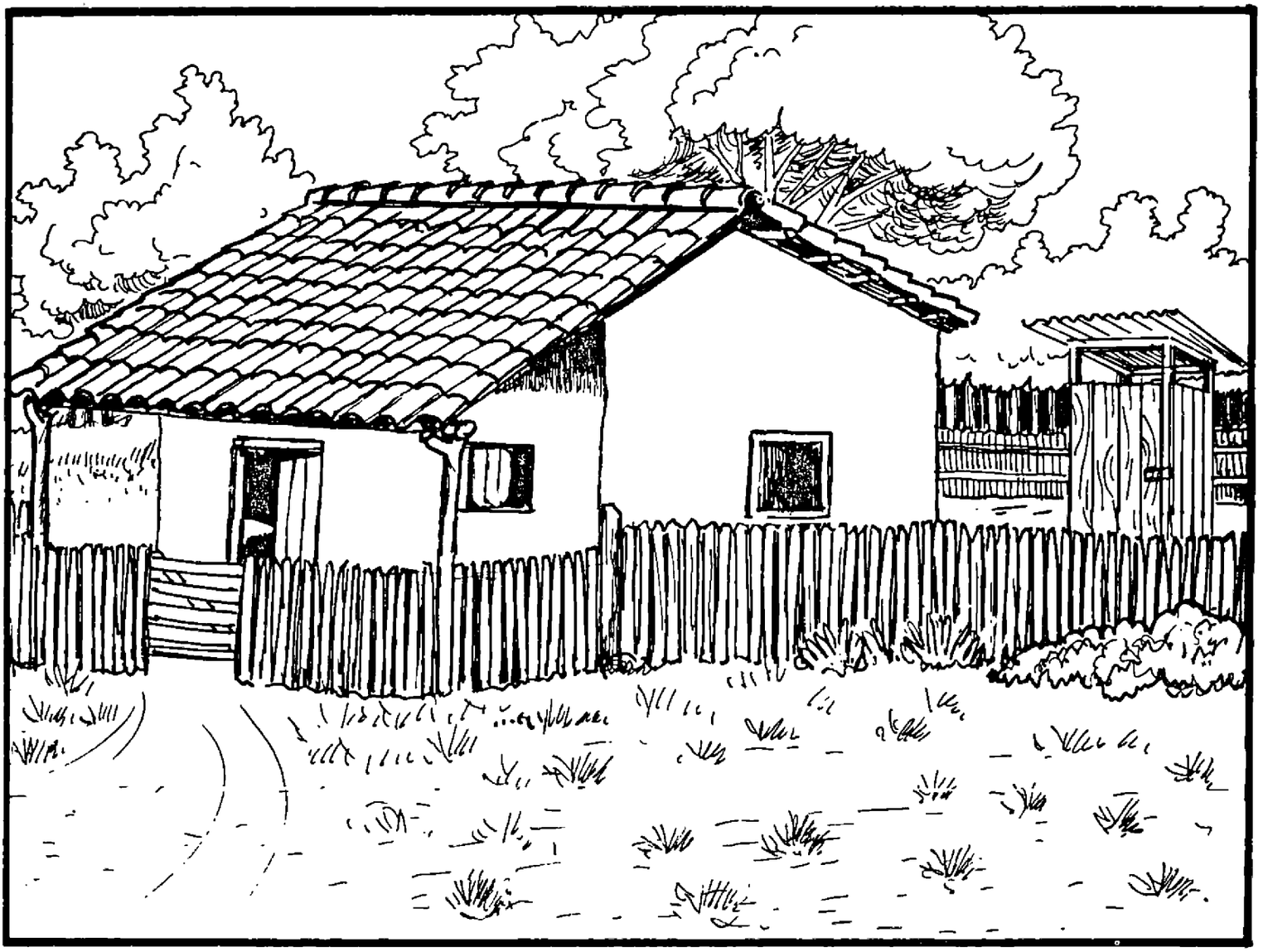


SANEAMIENTO AMBIENTAL

14

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS

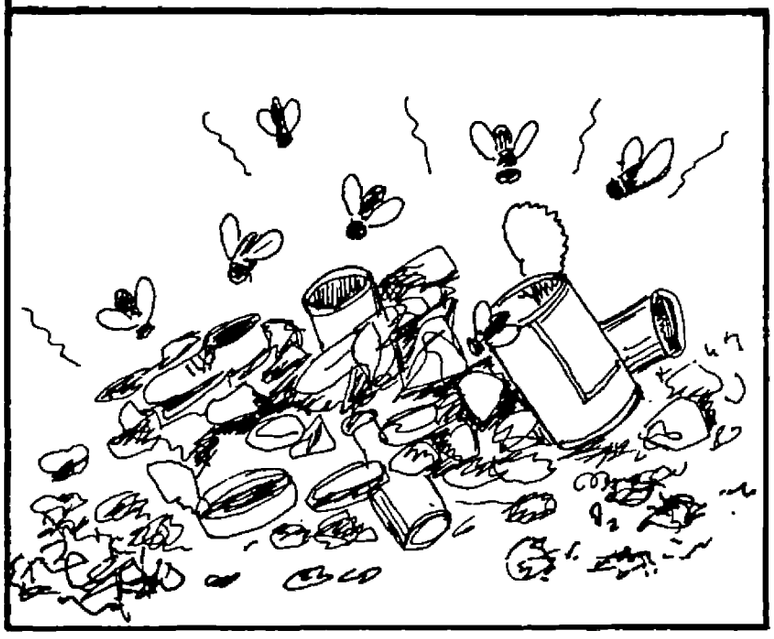


SANEAMIENTO AMBIENTAL

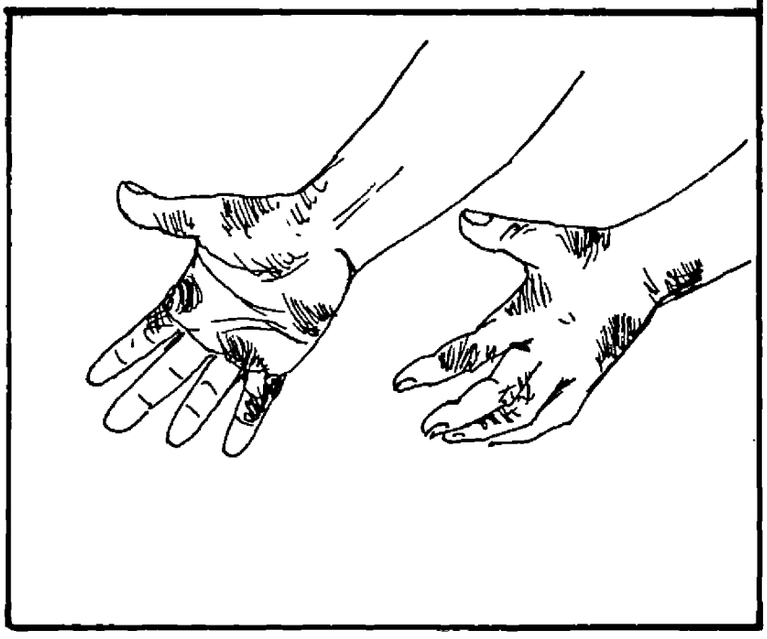
14

En las heces, la basura y la suciedad hay unos animalitos muy pequeños difíciles de ver a simple vista llamados microbios, que causan la diarrea y otras enfermedades.

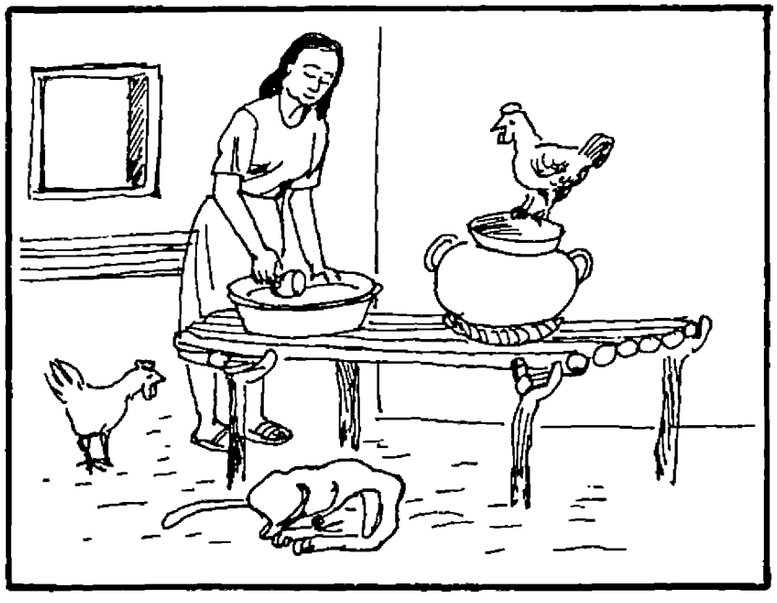
Estos microbios pueden ser pasados a las personas a través de:



Moscas que se paran en la suciedad y en los alimentos.



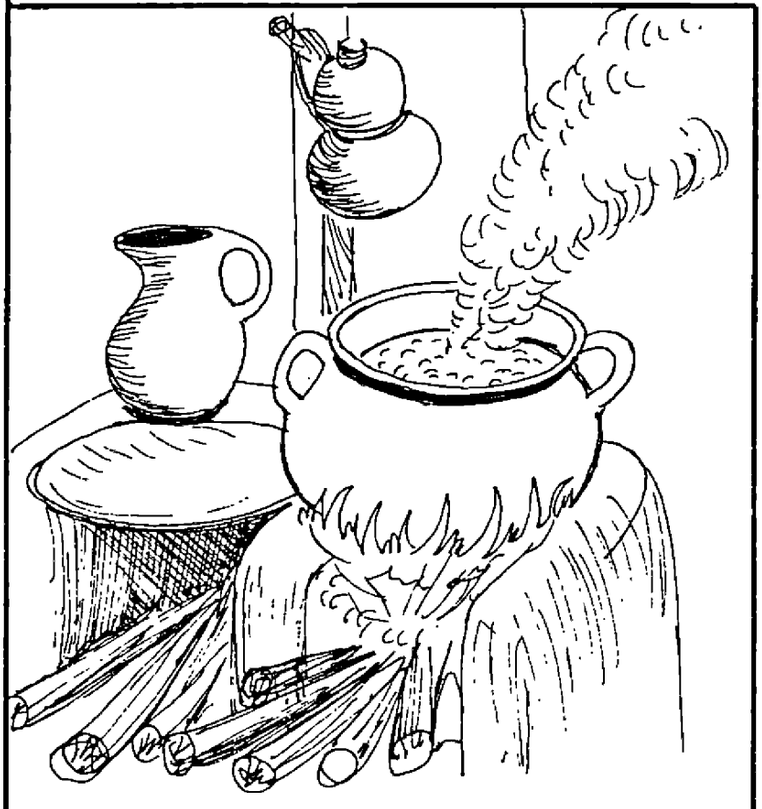
Manos sucias



Por la presencia de animales dentro de la casa.

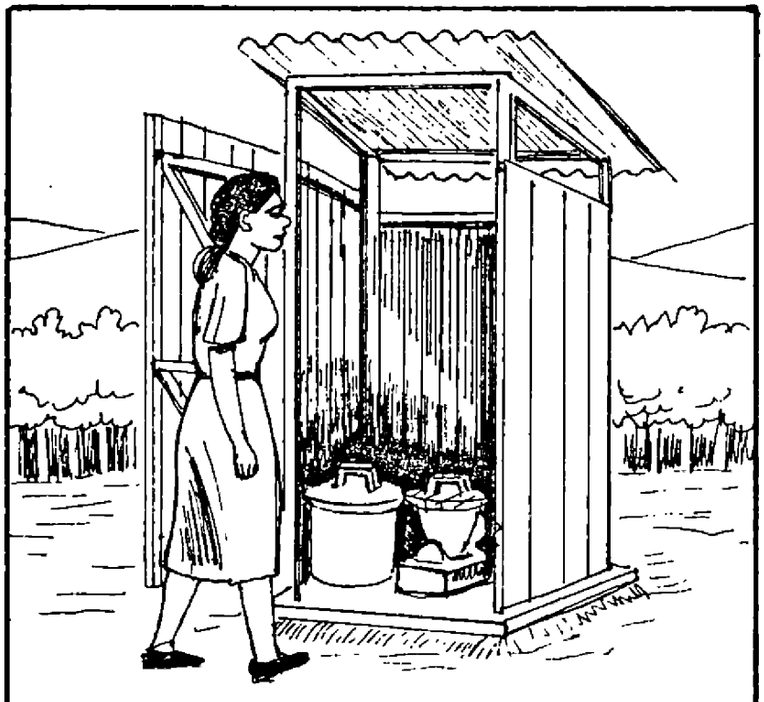
Por tomar agua contaminada

Para disminuir los riesgos de contaminación se deben tomar las siguientes medidas:

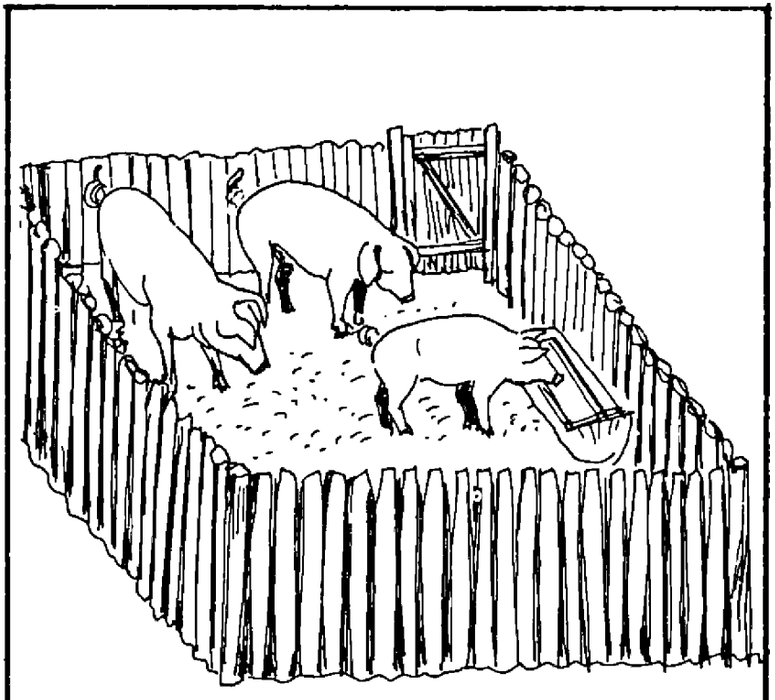


Hervir el agua de tomar.

Eliminar adecuadamente las basuras.

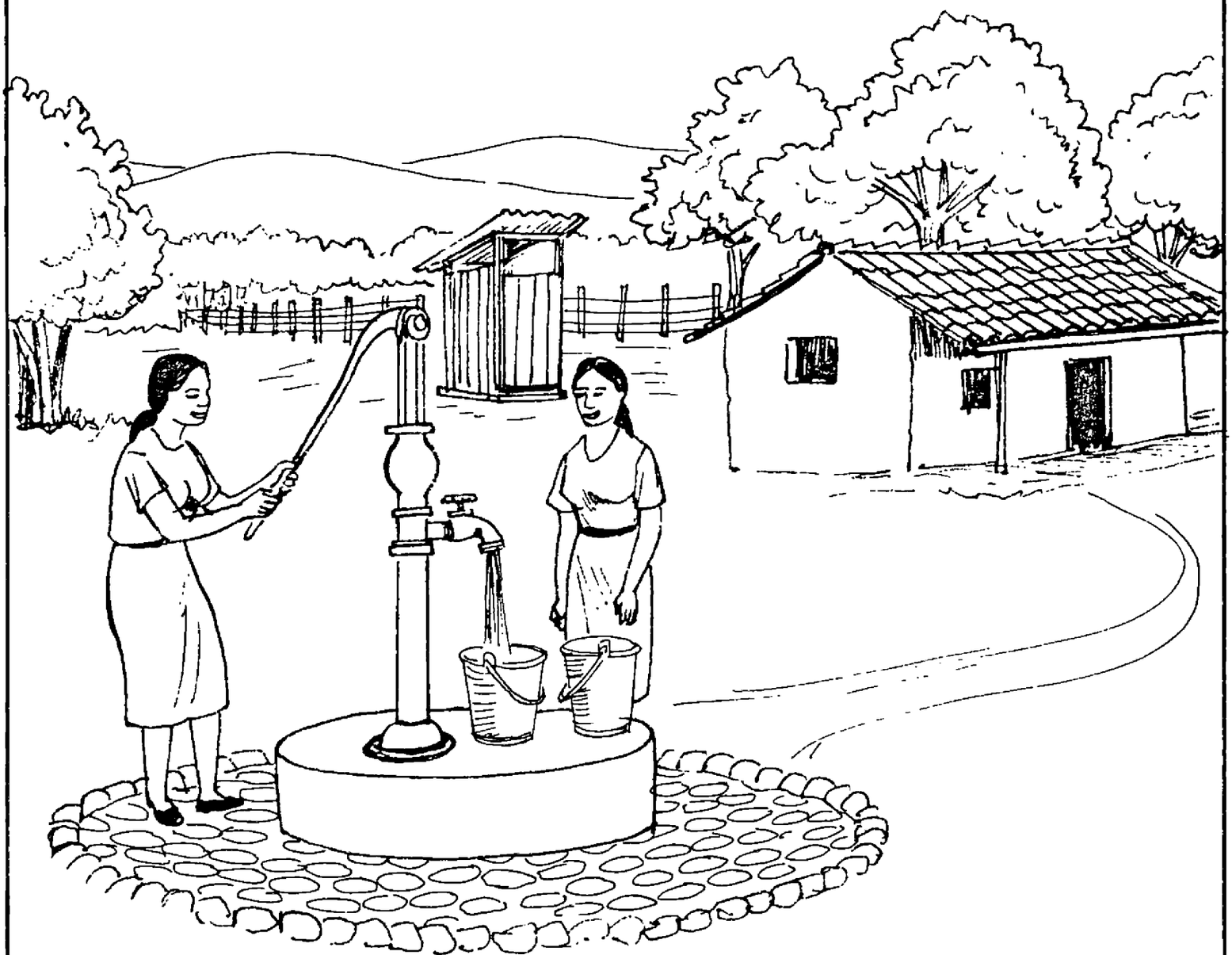


Eliminar adecuadamente las heces.



Construir albergues para animales.

El agua es un elemento indispensable para la vida. La salud depende de la calidad del agua que se utiliza, la que al estar contaminada se convierte en un peligro y puede ocasionar grandes daños a la salud.



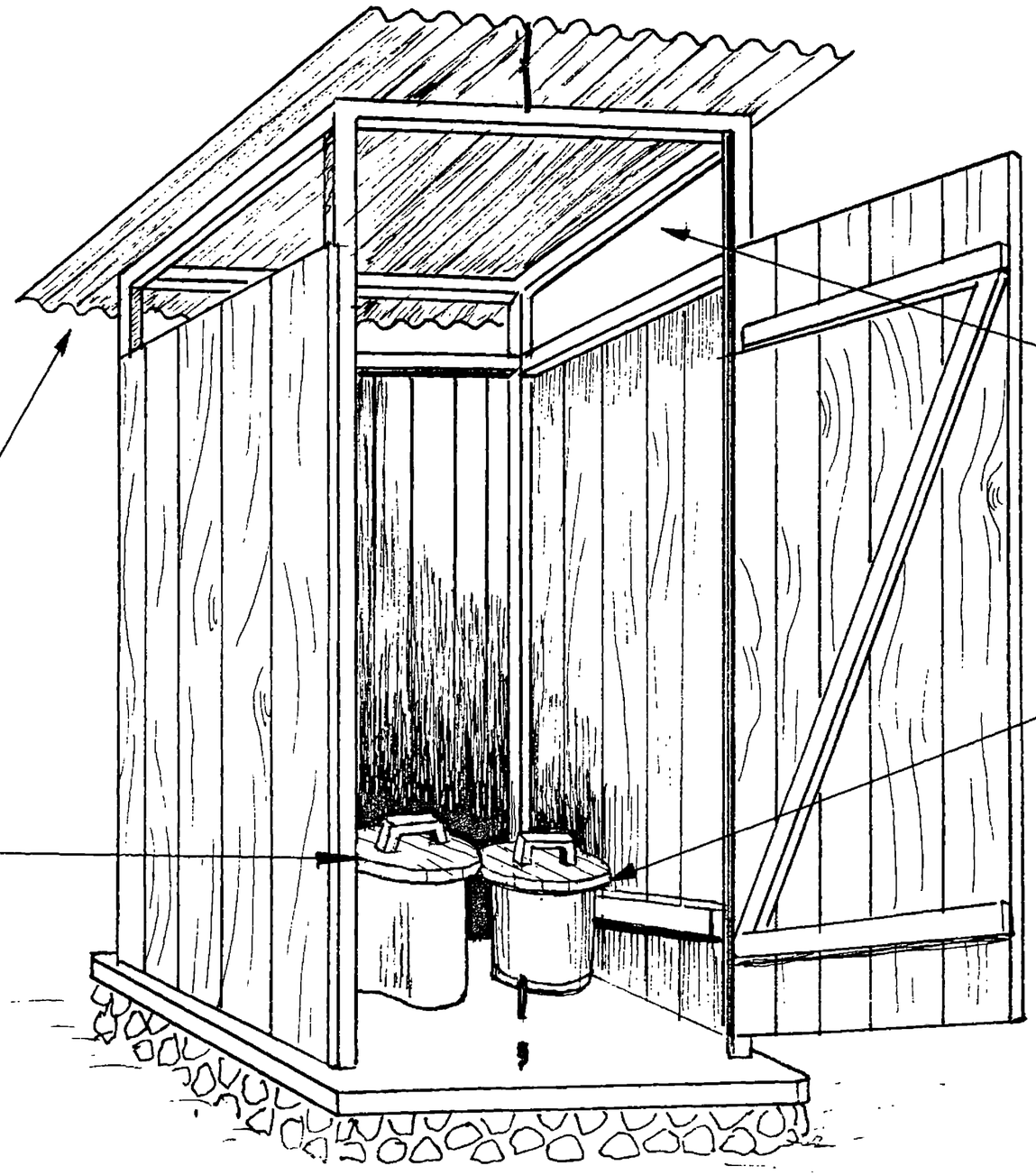
Por lo general el agua de los ríos, quebradas, pozos y hasta el agua de la llave está contaminada, aunque se vea clarita.

Para eliminar adecuadamente las heces, se debe construir una letrina sanitaria. Hacer las necesidades al aire libre contamina el ambiente.

La letrina sanitaria debe estar protegida por una caseta.

El techo debe estar en buenas condiciones, sin agujeros.

El agujero de la letrina sanitaria debe permanecer tapado para evitar la cría de moscas o zancudos o accidentes en el caso de niños.

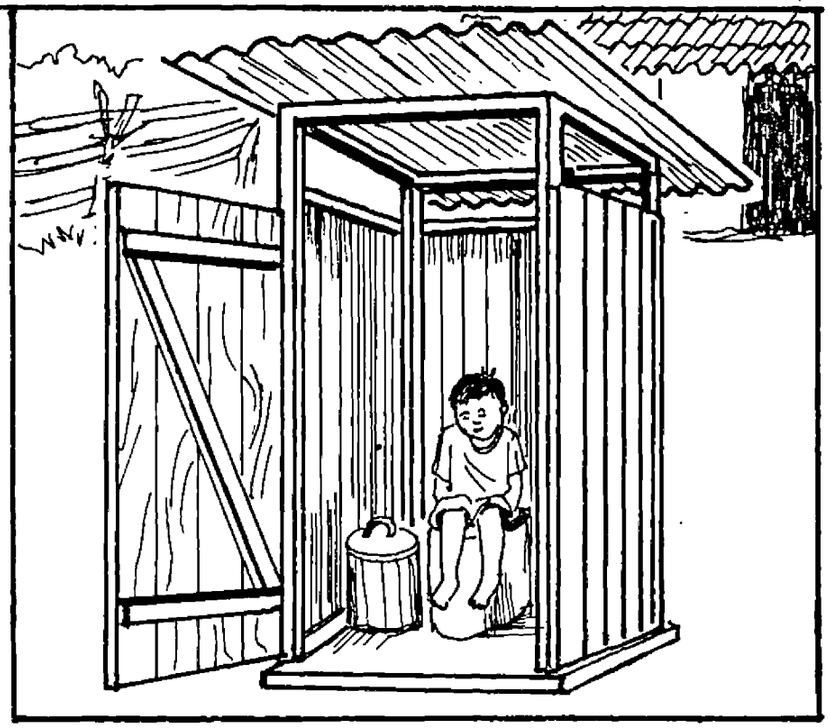


La caseta debe contruirse de manera que entre aire y luz fácilmente.

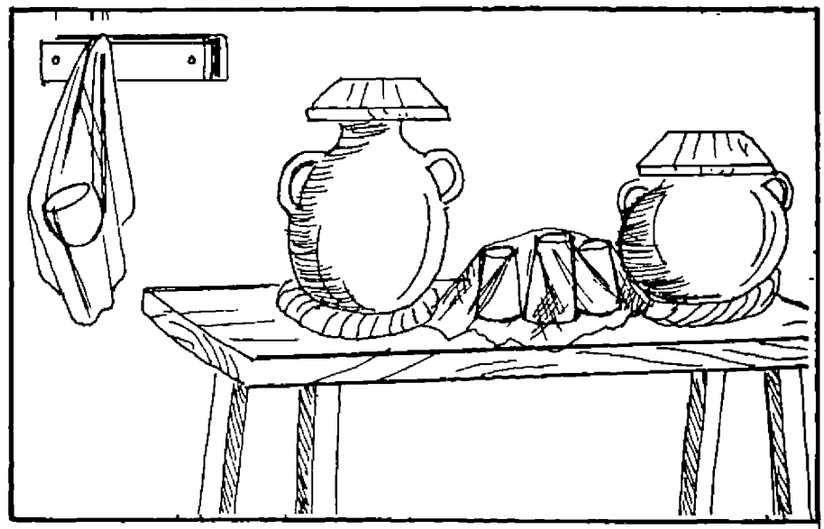
Debe colocarse un recipiente para depositar los papeles sucios y poder recogerlos y quemarlos más fácilmente

Cuando la letrina sanitaria esté por llenarse debe taparse completamente con tierra y construir otra nueva.

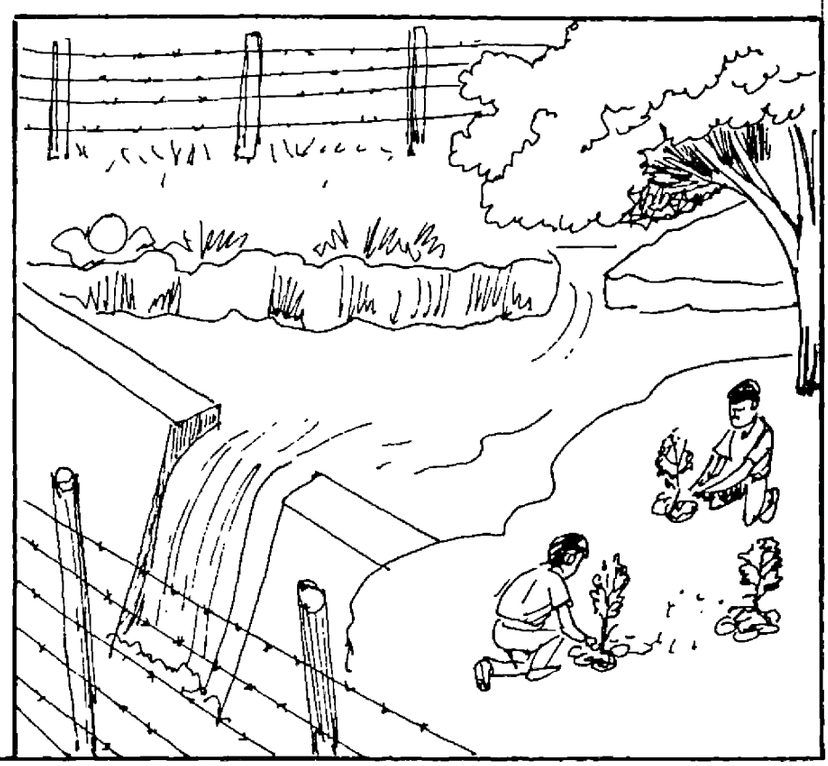
El consumo de agua contaminada puede causar enfermedades como la diarrea, disentería y parásitos.



El agua para tomar debe hervirse y guardarse en un recipiente limpio y bien tapado, tratando de no introducir el vaso cada vez que se toma agua.



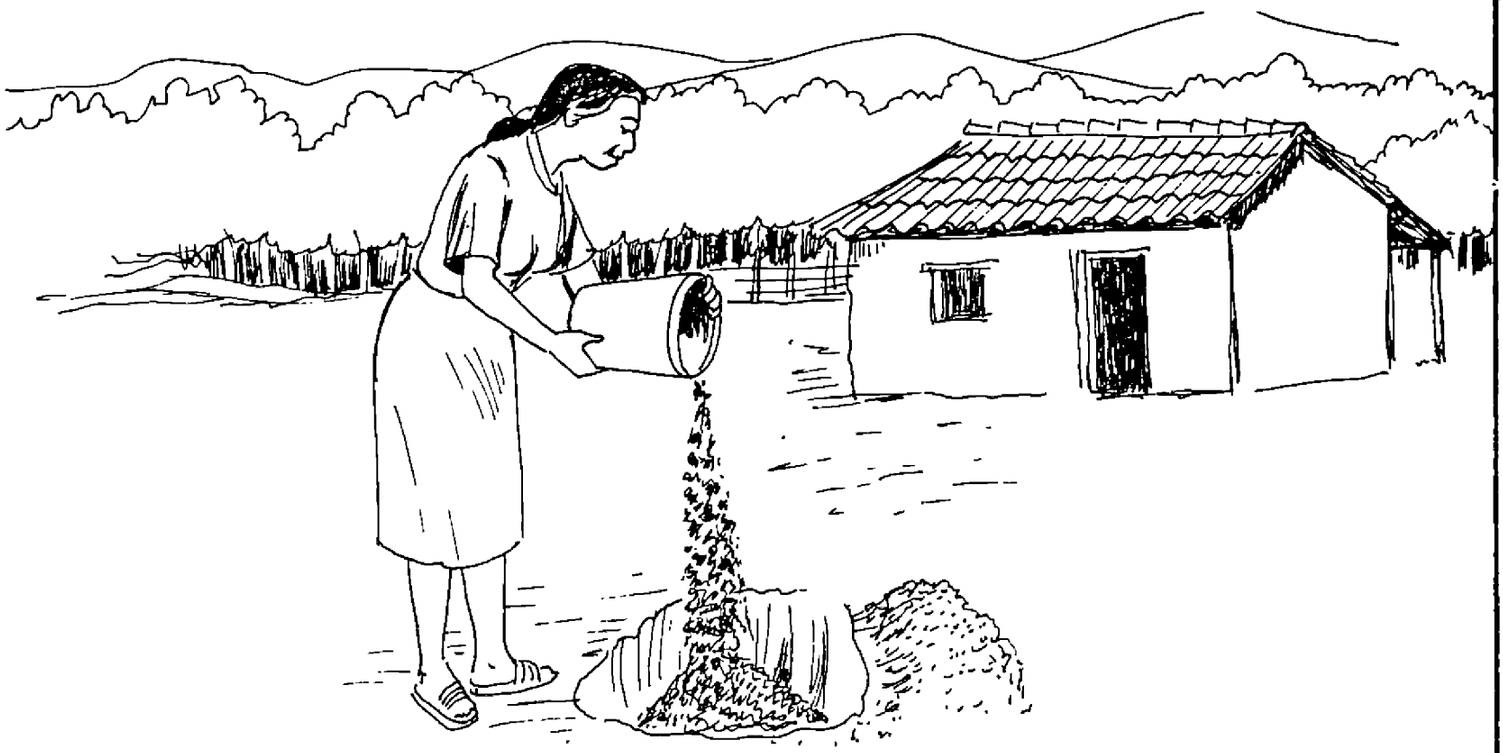
Las fuentes de agua deben protegerse de los animales, ya que éstos la contaminan.



La mayor parte de la basura de la casa y alrededores es una fuente de contaminación, por lo que es necesario eliminarla correctamente, evitando así riesgos de contraer algunas enfermedades.

Las basuras que se pudren, como los desperdicios de alimentos, papeles y hojas pueden depositarse en un hoyo para que al descomponerse se puedan usar como abono.

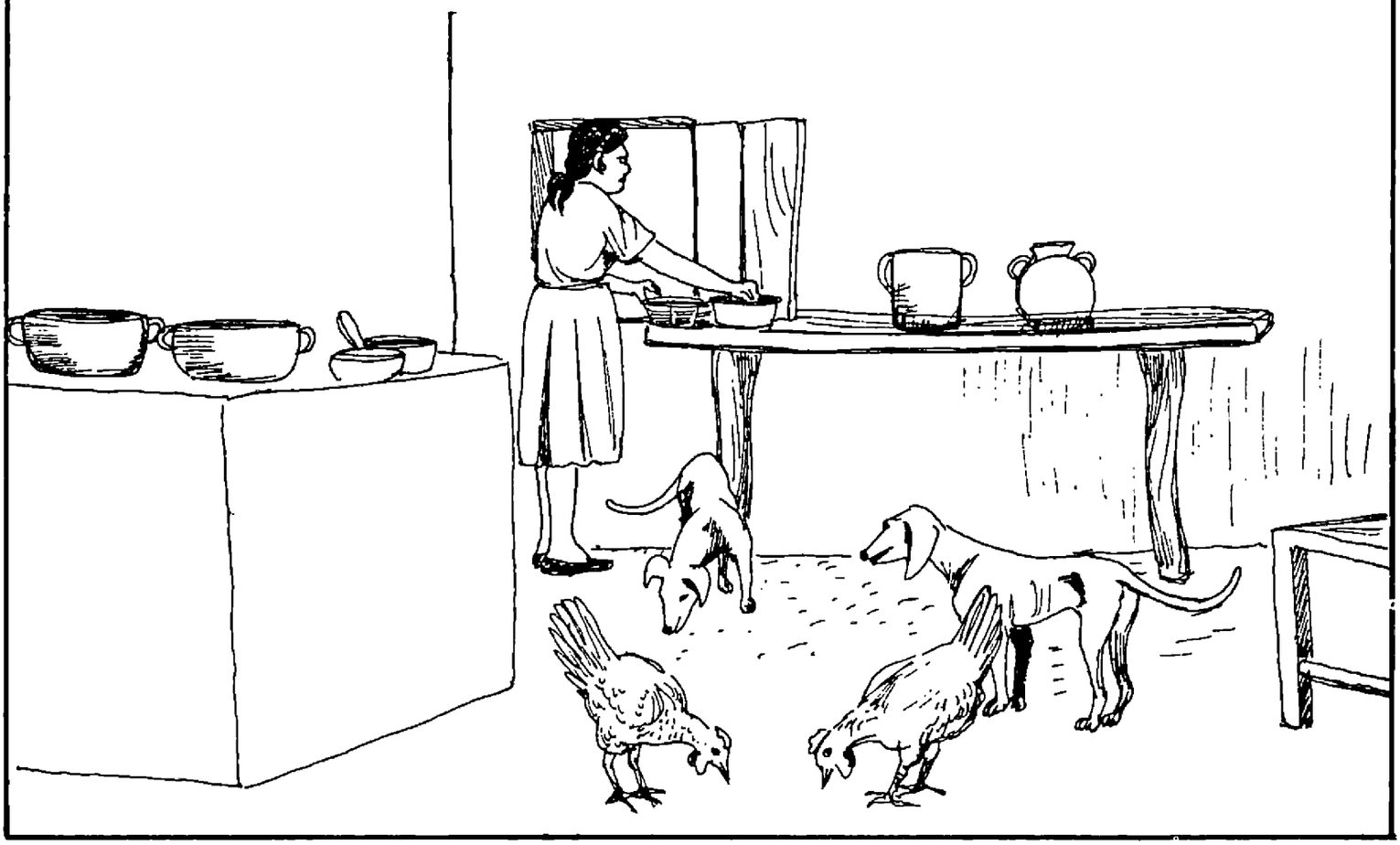
El hoyo debe cubrirse con una capa de tierra cada vez que se deposita la basura.



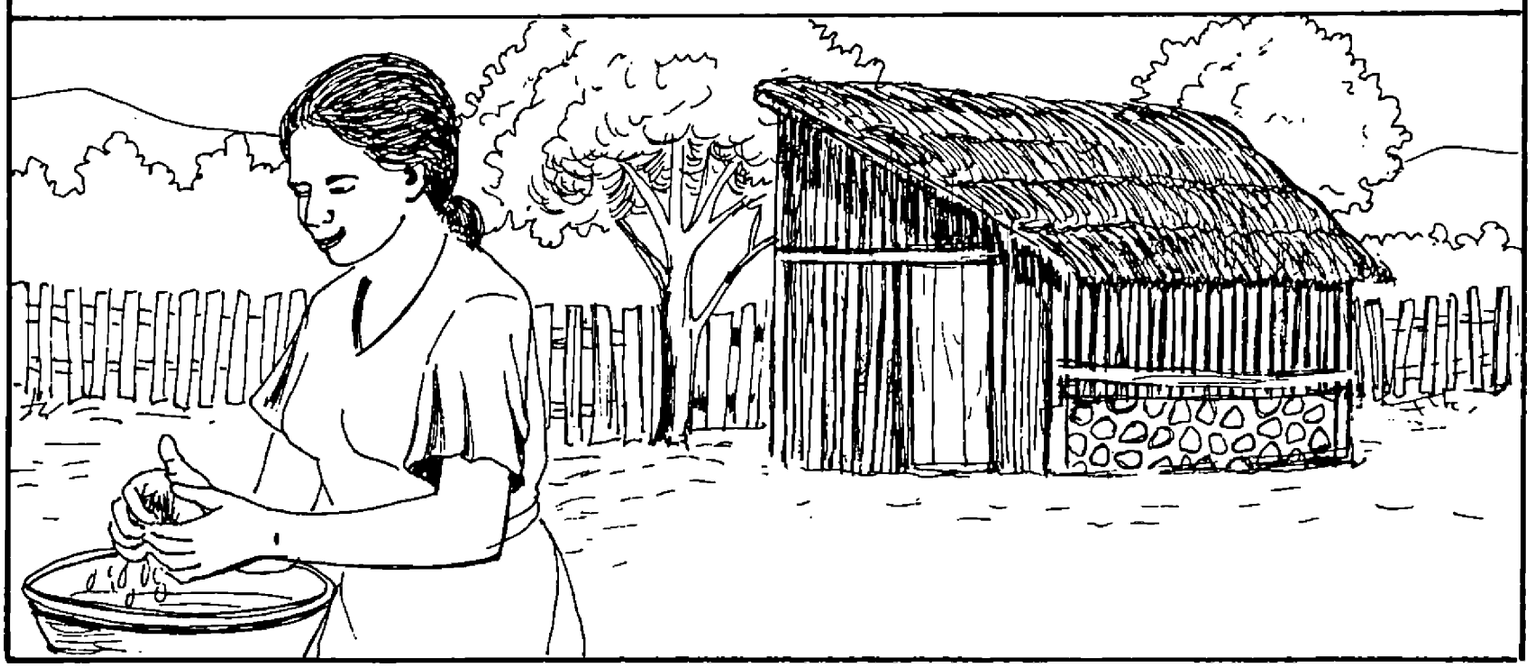
Una vez lleno el hoyo se abre otro y así se va enriqueciendo el terreno, el que meses más tarde se puede utilizar como abono en el huerto familiar.

La basura que no se pudre, como latas, vidrios y plásticos, debe enterrarse en un hoyo aparte. Si no dispone de solar lo que se debe hacer es quemar la basura

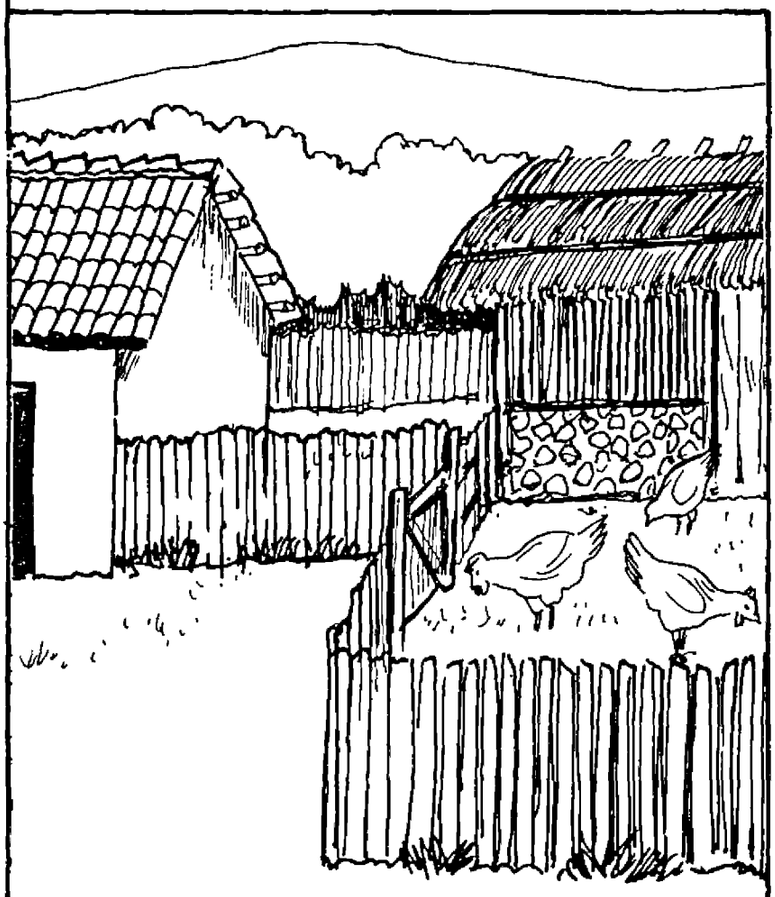
La presencia de animales dentro de la casa también puede ser un medio de transmisión de enfermedades, como diarrea, rabia y sarna.



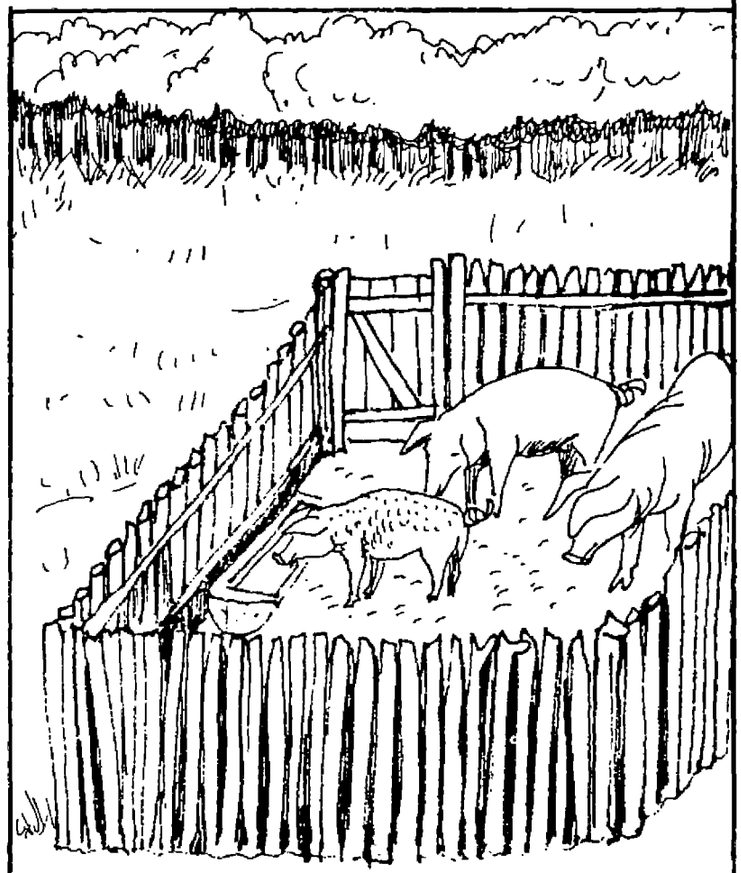
Es importante lavarse muy bien las manos después de haber estado en contacto con los animales.



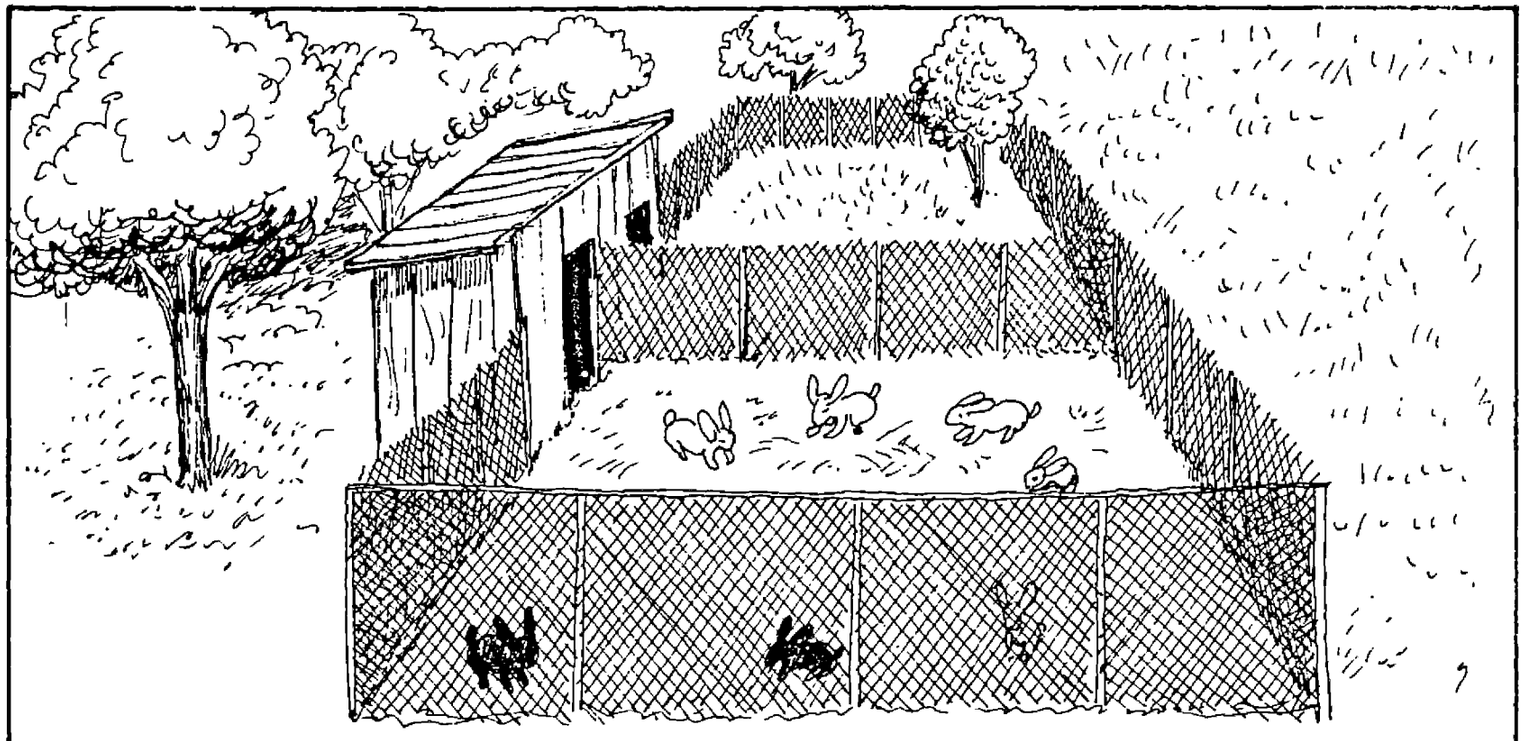
Para evitar la entrada de animales al interior de la casa se deben construir instalaciones como:



Gallineros



Chiqueros



Conejeras

RECUERDE QUE:

1. En las heces, la basura y la suciedad hay microbios que causan la diarrea y otras enfermedades.
2. Para mejorar el saneamiento del medio ambiente debemos hacer lo siguiente:
   - Hervir el agua de tomar.
   - Eliminar adecudamente las basuras.
   - Eliminar adecudamente las heces.
   - Construir albergues para animales.
3. Para eliminar adecuadamente las heces, se debe construir una letrina sanitaria.
4. Es necesario eliminar correctamente la basura de la casa y alrededores, enterrándola o quemándola, evitando así riesgos para nuestra salud.
5. La presencia de animales dentro de la casa, también puede ser un medio de transmisión de enfermedades como diarrea y sarna.
6. Para evitar la entrada de animales al interior de la casa se deben construir instalaciones como: Gallineros, chiqueros y conejeras.

****

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET) y gobiernos de los Países Bajos.

GRAFICENTRO EDITORES
Imprimiendo cultura
Tels. 37-0512 Y 37-8178