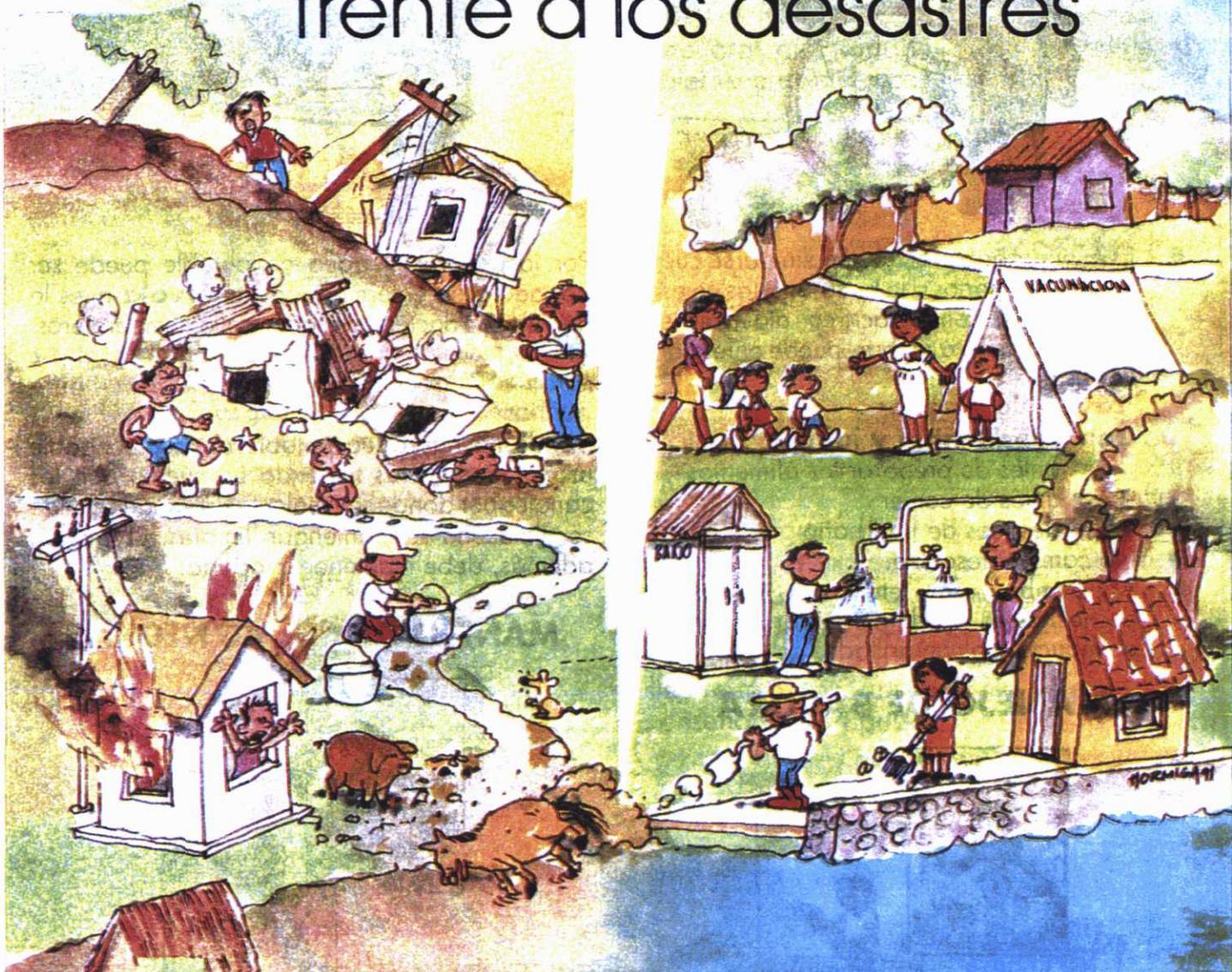


Cómo proteger su salud frente a los desastres



cuando ocurre un desastre y usted no goza de buena salud es muy probable que resulte más afectado que las demás personas. Los servicios de salud estarán muy ocupados y le darán prioridad a los enfermos más delicados. Si usted no ha cuidado su salud y no conoce cómo proteger la calidad de su vida, corre peligro.

Cómo Vivir Aquí

LIMPIEZA PERSONAL



- Es muy probable que usted sin darse cuenta se lleve las manos a la boca; si éstas no están limpias o si hacen contacto con algún alimento que usted vaya a ingerir, puede enfermarse. Por esto:

Lávese las manos con agua limpia y jabón.

- antes de preparar los alimentos
- antes de comer
- después de ir al baño
- No camine descalzo.
- Acostumbre usar letrinas o enterrar los desechos en donde no existan sistemas de acueducto y alcantarillado.

MANEJO DE BASURA



Manténgala tapada y empáquela muy bien para no atraer ratas e insectos. Entrégela a tiempo a los recolectores. Donde no recogen la basura debe promoverse un relleno sanitario manual. En todo caso, no la deje al aire libre ni la eche a los ríos o quebradas. Es preferible quemarla.

MANEJO DEL AGUA



Por lo general el agua no potable puede ser portadora de enfermedades. **Hiérvala** pues la mayoría de bacterias mueren a altas temperaturas. Si el agua hervida no le gusta, en el centro de salud le enseñarán a usar hipoclorito para purificarla.

Donde no hay agua potable es recomendable usar aguas lluvias teniendo en cuenta que los canales por donde se recolecta y el tanque donde se almacena se mantengan limpios. El tanque, además, debe mantenerse tapado.

MANEJO DE AGUAS NEGRAS



Se debe evitar que los microbios que están en la orina y la materia fecal puedan llegar a las personas por caminos como el agua. Es vital la limpieza de baños y letrinas, lavarse las manos después de ir al baño y es muy grave contaminar ríos o quebradas con excrementos. Donde no hay alcantarillado debe promoverse un sistema comunitario. Entre tanto, es muy importante enterrar las excretas.