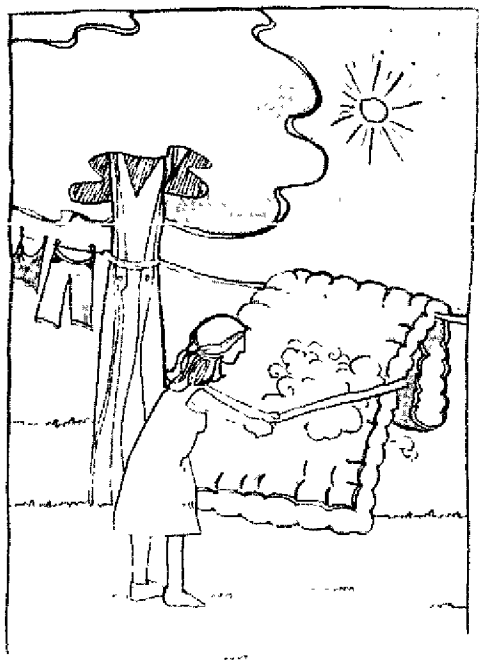
TEMA

6

VIVIENDAS CON HIGIENE Y SALUD

Higiene en la vivienda

Para que la vivienda sea saludable es importante sentir que nos pertenece, que es el lugar donde se habita y que por tanto la vamos a cuidar, a mantener limpia y bonita. En este sentido debe conservar el orden y aseo necesarios para hacer de ella un lugar agradable y sano.



El adecuado almacenamiento, manipulación e higiene de los alimentos, el aseo de las personas, de la vivienda, de los muebles y enseres, el aseo y cuidado de los animales domésticos, constituyen factores esenciales para una vida sana en la vivienda.

Para tener una vivienda amable y cálida debemos tener los siguientes hábitos de higiene:

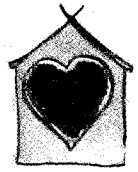
- Utilicemos anjeos en las puertas y ventanas. Si habitamos en zonas donde proliferan mosquitos y zancudos, recordemos que estos pueden transmitir enfermedades como el paludismo y el dengue.
- Abramos las puertas y ventanas todos los días para que se ventile la vivienda y puedan entrar el aire y el sol.
- Lavemos y desinfectemos el baño con agua, jabón y cloro
- Coloquemos un recipiente con tapa cerca al sanitario, para disponer el material de limpieza anal.
- No debemos bañarnos, ni bañar animales en los manantiales o pozos donde se recoge agua para consumo.
- No debemos guardar los insecticidas y los abonos en la cocina, en el sanitario o en las habitaciones. Estos implementos no deben estar al alcance de los niños y las niñas
- Si utilizamos aguas lluvias, debemos mantenerlas tapadas.
- Asoleemos y aseemos los colchones

Hábitos higiénicos personales

El cuidado con en el cuerpo es una de las actividades más importantes del ser humano. Tiene que ver con la higiene, la alimentación, el vestido y el amor a nosotros mismos. Estos son aspectos que hacen parte importante del desarrollo de la autoestima y del bienestar humano. El fomento de estas prácticas permite nuestro desarrollo integral y la prevención de enfermedades.

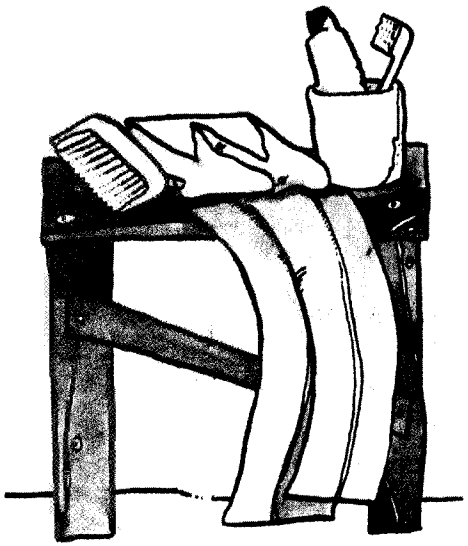
Si permanecemos en un ambiente poluido nos exponemos a contraer enfermedades. Los microbios llegan a nuestro cuerpo por la boca, por la nariz o por la piel cuando estamos en contacto con aire, agua y alimentos contaminados. Los niños y las niñas son los más afectados debido a que su organismo es vulnerable y está en proceso de crecimiento.

EL AUTOCUIDADO Y AMOR A NOSOTROS MISMOS NOS AYUDA A MANTENERNOS SANOS



Como hábitos se recomiendan los siguientes:

- Lavémonos las manos con agua y jabón al salir del baño y antes de preparar y consumir alimentos (aquí el Agente comunitario puede hacer una demostración práctica de cómo lavarse las manos)
- Usemos calzado para evitar que entren parásitos por los pies
- Refreguémonos con agua y jabón todo el cuerpo y en especial partes como la cabeza, las orejas y los genitales, que requieren mayor cuidado debido a que en ellas se acomodan fácilmente parásitos y microbios.
- Bañémonos el cuerpo todos los días.
- Cepillémonos los dientes después de cada comida.
- Cambiémonos de ropa y lavémosla con agua limpia y jabón. Dejémosla suficiente tiempo al sol.
- En la cabeza, especialmente, la de niños y niñas, a veces se dan piojos. Es importante hacer revisiones periódicas de limpieza.



Manipulación de alimentos

Los alimentos son necesarios para vivir Los necesitamos para crecer y desarrollarnos sanamente. Si los alimentos de origen animal y vegetal que consumimos son de mala calidad, se han contaminado o se deterioraron durante su manejo, almacenamiento y conservación, se convierten en son peligrosos para la salud.

Los daños o efectos adversos a la salud generados por el consumo de alimentos contaminados son. intoxicaciones alimentarías, amebiasis, cólera, cisticercosis, salmonelosis y leptopirosis

Para que los alimentos no causen daño es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Debemos hervir la leche cruda antes de consumirla Es importante hacerlo en un recipiente limpio Después de hervida se debe tapar.
- Debemos preparar los alimentos con agua limpia y hervida.
- Para lavar y desinfectar frutas y verduras usaremos la siguiente dosis: para un litro de agua, dos gotas de hipoclorito de sodio al 3% o una sola al 6% (dejemos los vegetales en reposo por 5 minutos en la solución preparada y luego enjuaguemos
- Para manipular los alimentos debemos tener las manos y las uñas limpias
- No debemos toser ni estornudar mientras preparamos los alimentos
- Debemos mantener tapadas las frutas, las verduras y los alimentos
- Los estantes donde almacenamos los alimentos deben estar limpios, ventilados y secos.
- Mantendremos la nevera limpia. Al refrigerar los alimentos no mezclaremos los crudos con los cocinados

Manejo de animales domésticos.

La vivienda y sus construcciones anexas bien manejadas y limpias (corrales y galpones), son el lugar apropiado para algunas especies de animales. Los animales domésticos deben proporcionar felicidad, compañía y bienestar, no constituir un riesgo para nuestra salud y la de nuestra familia

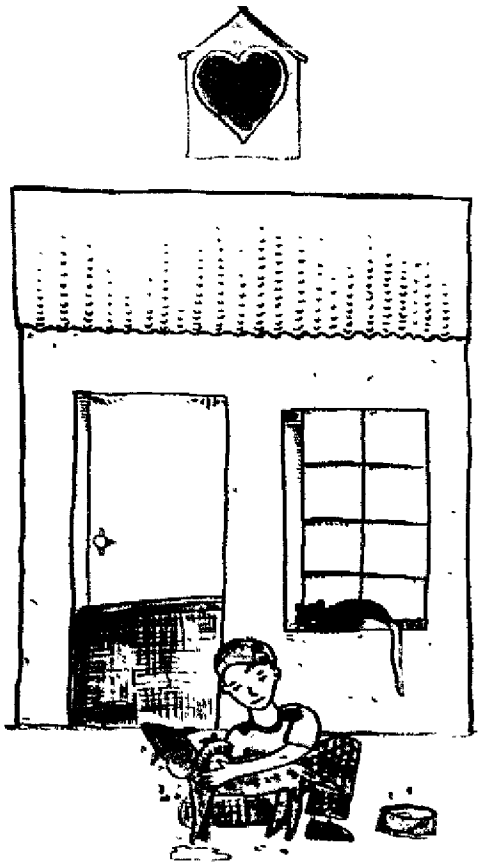
Los animales domésticos como el perro y el gato requieren ser vacunados, pues pueden transmitir el virus de la rabia al hombre a través de la saliva y la mordedura En el perro se pueden reproducir diferentes vectores como la pulga, la garrapata y *los chinches de cama*, que causan fiebres, como la hemorrágica.

En general se recomiendan los siguientes cuidados:

- Vacunar periódicamente en los centros de salud más cercanos
- Los animales domésticos deben tener un lugar destinado para que puedan dormir y consumir sus alimentos en un sitio apartado de los habitantes de la casa
- Debemos proporcionar buen trato a las mascotas
- Es necesario que recojamos y dispongamos adecuadamente las excretas de los animales
- Lavemos y desinfectemos el lugar (corrales y galpones) donde permanecen los animales
- Bañemos por lo menos una vez al mes al perro
- Cepillemos frecuentemente al perro y al gato.
- Lavémonos las manos después de coger las mascotas
- Consultemos con la autoridad local de salud los cuidados que debemos tener con nuestras mascotas para proteger su salud y bienestar (fechas de vacunas, purgantes, otros)

Las principales enfermedades que pueden transmitir los animales son: rabia, peste, tuberculosis y toxoplasmosis

RABIA: Se manifiesta por la herida o mordedura de la rata, el perro, los murciélagos y gatos, entre otros. Causa sensación de angustia, dolor de cabeza fiebre y malestar general, alteraciones en estado de ánimo; otros de los síntomas progresivos de la enfermedad provocan delirio, convulsiones y la muerte.



ACTIVIDAD 1: PUNTOS DE VISTA

Objetivo: Fortalecer prácticas higiénicas que ayuden a proteger la salud y brinden bienestar en la vivienda.

Material: Cuatro (4) dibujos. (Higiene en la vivienda, hábitos de higiene personales, manipulación de alimentos y manejo de animales domésticos) y marcadores.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo se hace la actividad educativa?

1. Antes de la visita, fotocopie los dibujos.
2. Pegue el dibujo en un pedazo de papel periódico más o menos grande.
3. Solicite a los participantes que dibujen flechas con cuadros pequeños para escribir las acciones que se ven en los dibujos.

Preguntas para reflexionar:

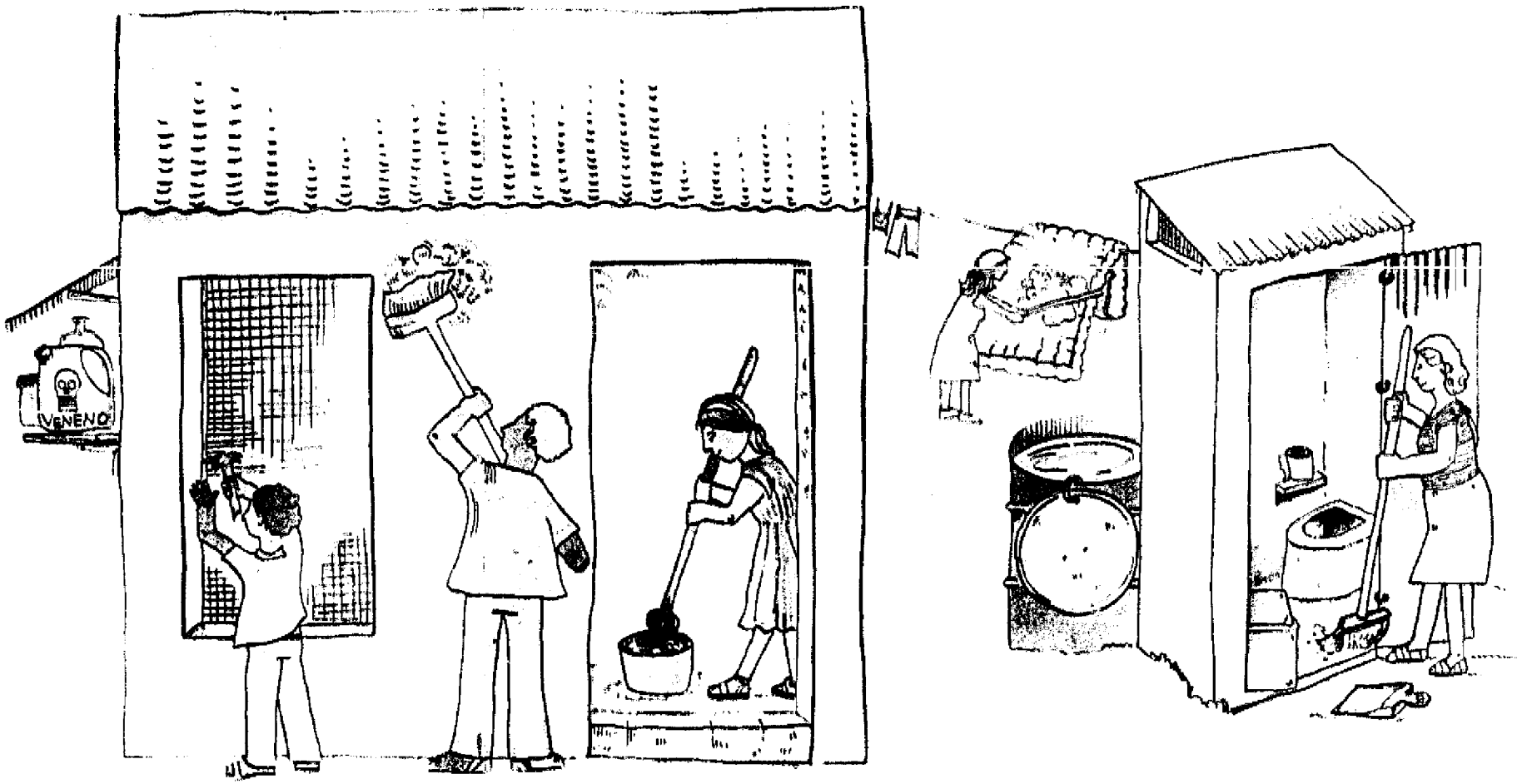
- ¿Por qué es importante el cuidado de la vivienda? ¿Qué otras acciones debemos tener en cuenta para proteger nuestra salud en la vivienda?
- ¿Por qué es importante el cuidado del cuerpo? ¿Qué otras acciones debemos tener en cuenta para cuidar nuestro cuerpo?
- ¿Por qué es importante la manipulación adecuada de los alimentos?
- ¿Por qué es importante el manejo de animales domésticos?

PREGUNTAS PARA FORTALECER EL TEMA:

- ¿Cómo debemos conservar nuestra vivienda para prevenir enfermedades?
- ¿Qué cuidados debemos tener con los alimentos?
- ¿Qué cuidados debemos tener con los animales?
- ¿Qué cuidados debemos tener con el cuerpo?
- ¿Qué enfermedades produce el manejo inadecuado de los animales domésticos?
- ¿Qué enfermedades produce la mala manipulación de los alimentos?

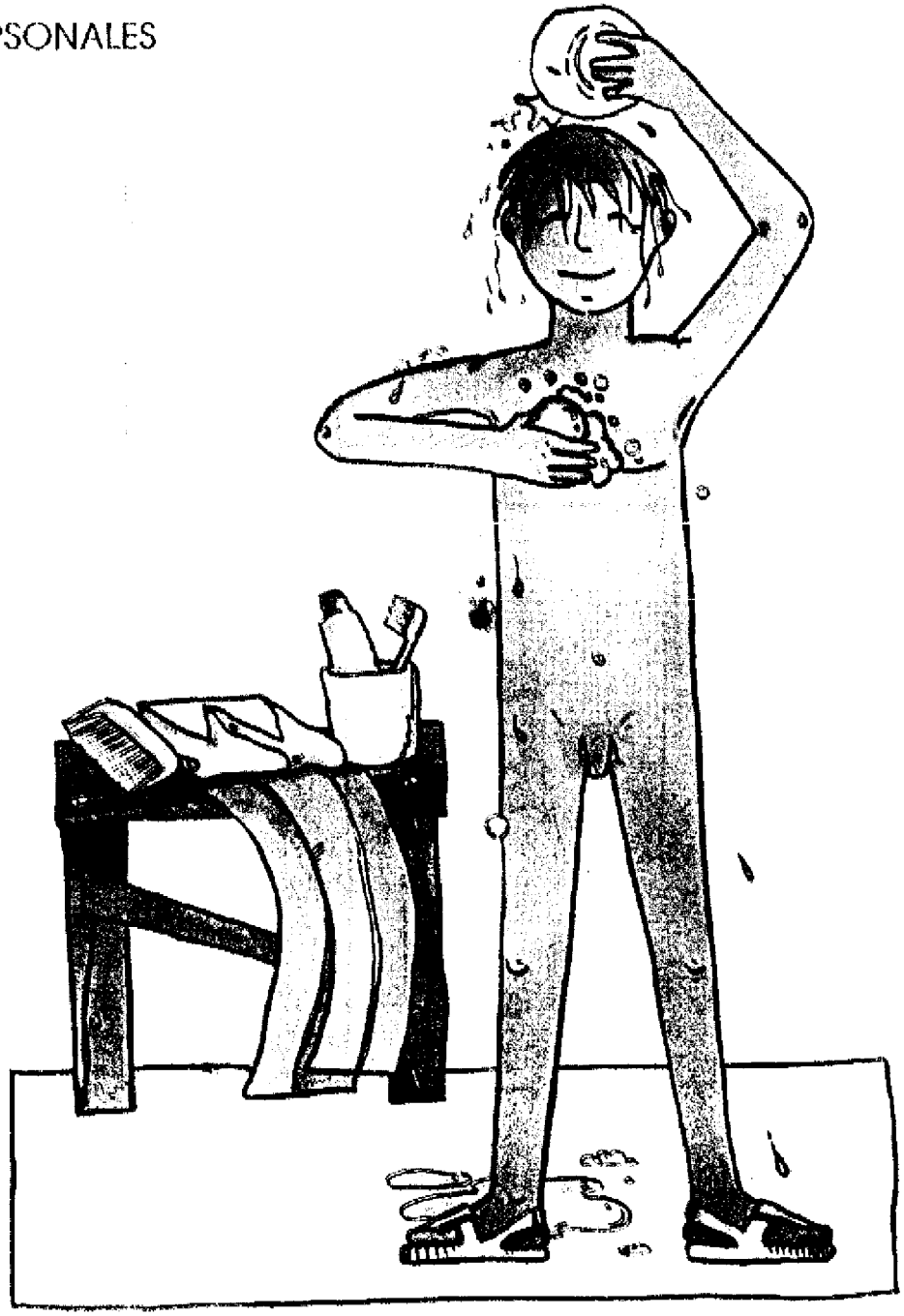
ACTIVIDAD 1: PUNTOS DE VISTA

HIGIENE EN LA VIVIENDA



ACTIVIDAD 1: PUNTOS DE VISTA

HÁBITOS HIGIÉNICOS PERSONALES

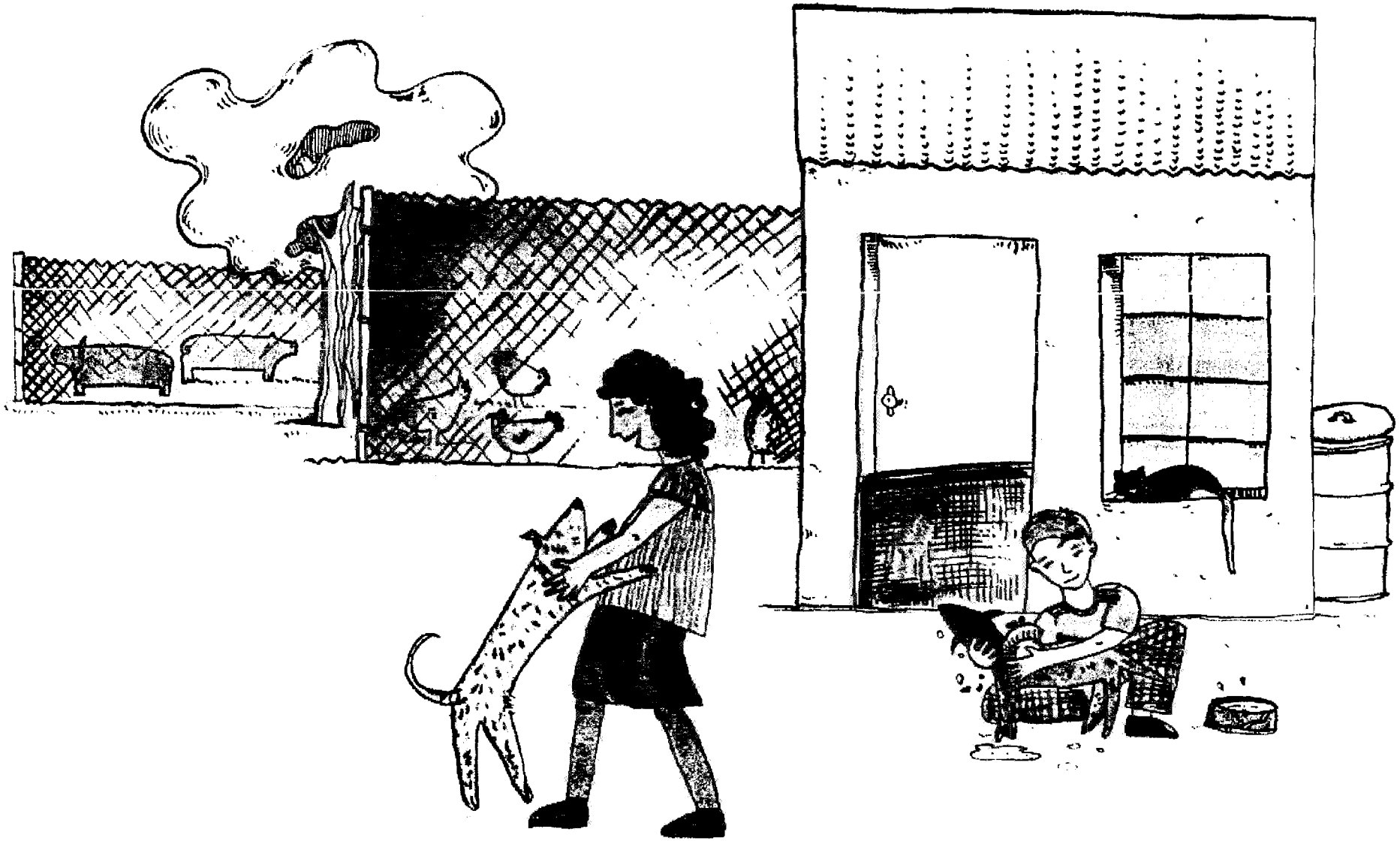


MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

ACTIVIDAD 1: PUNTOS DE VISTA

ACTIVIDAD 1: PUNTOS DE VISTA

MANEJO DE ANIMALES DOMÉSTICOS



ACTIVIDAD 2 -TEJIENDO TELARAÑAS

PROBLEMAS EN LA VIVIENDA

- Duermen muchas personas en el mismo cuarto.
- Vivienda con poca ventilación y poca iluminación.
- No cuenta con un espacio para cocinar.
- Materiales de paredes y techos de guadua, palma o paja.
- Paredes y techos con grietas y agujeros.
- Agua de consumo sin hervir.
- Los habitantes no utilizan zapatos.
- Los animales duermen en el cuarto donde duermen las personas.
- Los habitantes arrojan al piso el material de limpieza anal.
- Los habitantes no se lavan las manos después de salir del baño.
- El aire de las vivienda está contaminado por humo.
- Los alimentos están destapados.
- Vasijas de agua destapadas.
- Los habitantes se bañan en un río o quebrada contaminada.
- Los animales domésticos están sin vacunar

PROBLEMAS DE SALUD

Enfermedades Diarréicas Agudas.

Dengue.

Malaria.

Enfermedades gastrointestinales

Amebiasis.

Tuberculosis.

Cólera.

Enfermedad de Chagas.

Asma.

Violencia.

Maltrato infantil.

Sarna.

Conjuntivitis.

Hepatitis.

Estrés.

Angustia.

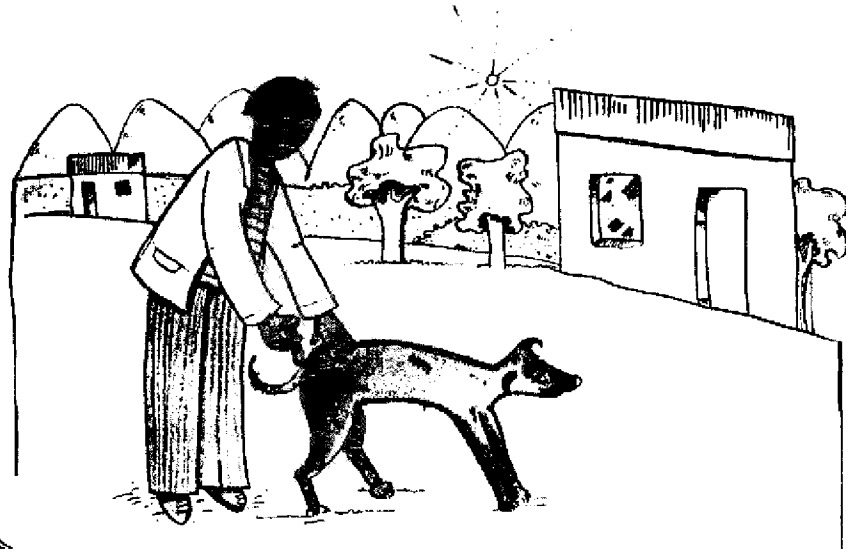
Rabia

Leptospirosis.

Toxoplasmosis.

1. La vivienda se va volviendo saludable cuando la cuido, la mantengo limpia, ordenada, arreglada y la habito con alegría.

2. La práctica de hábitos higiénicos por parte de cada uno de los habitantes de la vivienda ayudan a que habitemos una vivienda saludable.

3. Cuando manipulamos higiénicamente los alimentos, evitamos su contaminación.

4. Los animales domésticos necesitan atención y cuidados adecuados.