



LA VIVIENDA, POR HUMILDE
Y SENCILLA QUE SEA, DEBE SER
DIGNA PARA SER HABITADA.

HIGIENE EN LA VIVIENDA

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

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.

Aseo y orden en la vivienda, en los muebles y en los enseres domésticos ayudan a reducir la exposición directa a microorganismos y a combatir las plagas y los vectores de enfermedades.

La higiene personal y de la vivienda están directamente relacionadas con los valores, creencias, mitos y costumbres de las personas. Es así que para promover de manera eficiente y eficaz los hábitos de higiene se requiere comprender los valores y costumbres del tejido social en que se desenvuelven los individuos y la comunidad. También es necesario conocer y entender los medios que poseen los individuos y la comunidad para tornar la acción de higiene en una conducta físicamente ejecutable.

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

- ▶ Mantenga limpia y en perfecto estado la vivienda.
- ▶ Utilice anjeos en las puertas y ventanas. Si habita en zonas donde proliferan mosquitos y zancudos recuerde que estos pueden transmitir enfermedades como el paludismo y el dengue.
- ▶ Abra las puertas y ventanas todos los días para que se ventile la vivienda y pueda entrar la luz del sol.

- ▶ Los muebles tales como camas, mesas, armarios de ropa, entre otros, y los marcos de los cuadros y espejos pueden convertirse en lugares propicios para la aparición y proliferación de diferentes plagas (piojos, cucarachas, pulgas); por lo tanto estos muebles necesitan limpieza y baño de sol periódicamente, lo mismo que cambio de ropas (cuando sea el caso).
- ▶ Lave y desinfecte el baño con agua, jabón y cloro.
- ▶ Mantenga limpio el sanitario después de usarlo.
- ▶ Coloque un recipiente con tapa cerca al sanitario para disponer el papel sanitario.
- ▶ Conserve los alrededores de la vivienda aseados y ordenados y erradique basureros y lugares propicios para la generación de vectores.
- ▶ Asolee y asee los colchones.
- ▶ Si utiliza aguas lluvias, mantenga tapados los recipientes.
- ▶ El lugar donde permanecen y duermen las mascotas debe estar siempre seco, lejos de la cocina y bien aseado.
- ▶ No se bañe, ni bañe animales en los manantiales o pozos donde se recoge agua para consumo.
- ▶ No guarde insecticidas y abonos en la cocina, en el sanitario o en las habitaciones, ni los deje al alcance de los niños y las niñas.

EL CUIDADO DEL CUERPO

El cuidado del cuerpo es una de las tareas más importantes para una persona. Tiene que ver con la higiene, la alimentación, el vestido y el amor a sí mismo, aspectos esenciales para el desarrollo de la autoestima y el bienestar humanos. El fomento de estos aspectos permite el desarrollo integral del ser humano y previene enfermedades.

ASEAR Y ORDENAR
LA VIVIENDA PREVIENE
LA PRESENCIA Y PROLIFERACIÓN
DE BACTERIAS PATÓGENAS
Y DE ANIMALES QUE TRASMITEN
ENFERMEDADES.



EL AUTOCUIDADO Y EL AMOR
A SÍ MISMO AYUDAN A MANTENER
EL CUERPO SANO.



Las personas se exponen a contraer enfermedades cuando habitan en un ambiente contaminado, ya que allí se pueden encontrar microbios que ingresan al cuerpo por la boca al consumir alimentos o agua, por la nariz al respirar el aire y por la piel cuando se está en contacto con el ambiente. Los niños y las niñas son los más afectados debido a su vulnerabilidad.

Hábitos de higiene personal

- ▶ Lávese las manos con agua y jabón al salir del baño y antes de preparar y consumir alimentos.
- ▶ Lávese las manos con agua y jabón después de realizar actividades de cultivo o construcción y después de haber estado en contacto con animales.
- ▶ Báñese el cuerpo todos los días.
- ▶ Refriegue con agua y jabón todo el cuerpo y en especial algunas partes como la cabeza, las orejas y los genitales, donde se requiere mayor cuidado porque en ellas se acomodan más fácilmente parásitos y microbios.
- ▶ Use calzado para evitar que entren parásitos por los pies.
- ▶ Cepíllese los dientes después de cada comida.
- ▶ Asee y ventile periódicamente camas, colchones, esteras, juncos, sábanas y cobijas.
- ▶ Cámbiese de ropa y lávela con agua limpia y jabón. Déjela suficiente tiempo al sol.
- ▶ Cerciórese de que el lugar donde guarda la ropa esté protegido del acceso de animales o vectores.
- ▶ Mantenga las uñas cortas y limpias.

MANEJO DE ANIMALES DOMÉSTICOS

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

Las mascotas como el perro y el gato requieren ser vacunadas, pues pueden transmitir el virus de la rabia al hombre a través de la saliva y la mordedura. El perro puede infectarse por diferentes vectores como la pulga, la garrapata y los chinches de cama, que causan fiebres. Como portador de diversos microorganismos, el perro puede también propiciar la transmisión al hombre de otras enfermedades, tales como infecciones de la piel por hongos, infecciones por helmintos y la sarna o escabiosis.

Cuidados con los animales domésticos

- ▶ Vacune periódicamente a las mascotas .
- ▶ Déles un buen trato.
- ▶ Los animales domésticos deben tener un lugar destinado para dormir y consumir sus alimentos, aparte de los habitantes de la casa.
- ▶ Si tiene varias especies de animales domésticos en la vivienda (gallinas, cerdos y vacas, por ejemplo), estos deben aislarse de los habitantes de la vivienda construyendo instalaciones adecuadas para cada especie tales como galpones o cocheras, según el caso.
- ▶ Lave y desinfecte el lugar (corrales, galpones), donde permanecen los animales. Recoja y disponga adecuadamente sus excretas.
- ▶ Asíese después de tener contacto con los animales, especialmente si va a cocinar o a ingerir alimentos.
- ▶ Bañe, por lo menos una vez al mes, al perro.



RABIA

Es causada por la mordedura del perro, los murciélagos y gatos, entre otros animales. Causa sensación de angustia, dolor de cabeza, fiebre, malestar general, alteraciones en el estado de ánimo; los síntomas avanzados de la enfermedad son delirio, convulsiones, parálisis y la muerte.

- ▶ Cepille frecuentemente a perros y gatos.
- ▶ Lávese las manos después de tocar a las mascotas.
- ▶ Consulte con la autoridad local de salud, o con un veterinario, los cuidados que debe tener con las mascotas para proteger su salud y bienestar (fechas de vacunas, purgantes, otros).
- ▶ Cuando compre o adquiera una mascota (gatos, perros) asegúrese de que vengan de un criadero que cuente con buenas prácticas de manejo y vacunación.
- ▶ Si a usted o a un familiar lo muerde algún animal acuda inmediatamente a un establecimiento de salud.

Otras enfermedades que pueden asociarse con la presencia de animales domésticos o de crianza que generalmente viven en el área externa de la vivienda son: toxoplasmosis, teniasis, cisticercosis y tuberculosis.

