



Manual de Capacitación

HIGIENE Y SALUD

Manual de Capacitación

**“MEDIDAS DE
HIGIENE Y SALUD”**

El Agua

El agua es el origen de la vida, todo lo que tiene vida en el mundo necesita del agua para mantenerse vivo, crecer y desarrollarse.

El Ciclo del Agua

Este ciclo comienza con la evaporación del agua desde la superficie del océano, a medida que se eleva, el aire humedecido se enfría y el vapor se transforma en agua: es la condensación. Las gotas se juntan y forman una nube, luego, caen por su propio peso: es la precipitación. Si en la atmósfera hace mucho frío, el agua cae como nieve o granizo, si es más cálida, caerán gotas de lluvia.

Una parte del agua que llega a la superficie terrestre será aprovechada por las personas, animales y plantas; otra parte irá al terreno hasta llegar a un río, un lago o el océano.

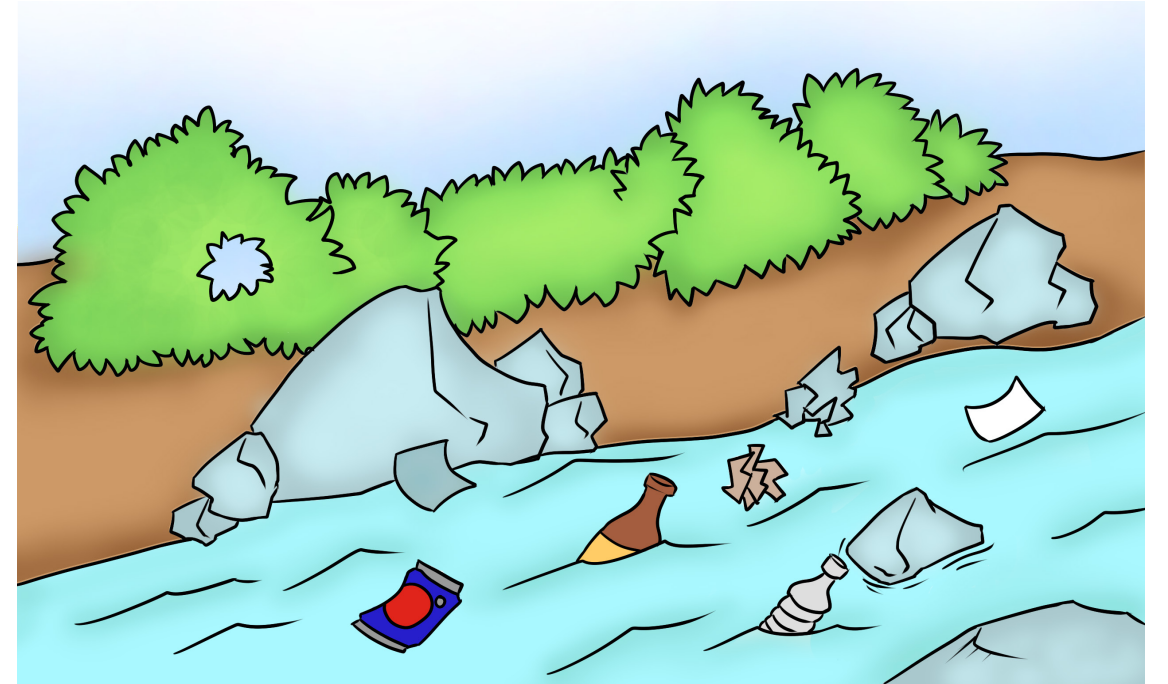


¿Para qué nos sirve el agua?

- Para beber.
- Lavar los trastos y la ropa.
- Para los animales.
- Para cocinar.
- Para bañarnos.
- Regar los cultivos.
- Para limpiar la casa.
- Pescar y obtener alimentos.

Agua potable: es la que nos produce beneficio cuando la tomamos. Debe ser sin olor, sin color y de buen sabor, no debe tener microbios, insectos, sustancias o dañinas para la salud.

La cantidad de agua que podemos disponer es importante, pero también es importante para la salud la calidad de la misma.



Agua contaminada: es el agua que cuando la tomamos nos produce enfermedades, porque tiene microbios y sustancias dañinas para la salud.

Cuando el agua de lagos y ríos está contaminada, además del daño que nos produce a nuestra salud, puede provocar la muerte de peces y otras especies de animales y plantas que nos sirven de alimento.

El agua también puede transmitir enfermedades como hongos en la piel, pelo y uñas, infecciones del oído, garganta y ojos.

Dentro del hogar también se puede contaminar el agua cuando:

- Guardamos el agua en baldes, cubetas o recipientes sucios.
- Metemos las manos sucias en los toneles en donde guardamos el agua.
- Dejamos las cubetas de agua sin tapar y entran moscas y otros animales.
- Metemos posillos sucios en el agua para beber.



Como evitar que el agua de fuentes naturales (manantiales, ríos, lagos, nacimientos) se contamine:

- Es mejor lavar la ropa con jabón en bola o pastilla ya que el detergente es más contaminante.
- No se debe botar basura al río o lago ni permitir que haya basureros cerca.
- No tirar animales muertos al río o lago.



Como evitar que el agua en el hogar se contamine:

- Mantener tapados los recipientes, toneles, cubetas en donde se guarda el agua limpia.
- Nunca meter las manos y pocillos sucios en los depósitos de agua.
- Tener siempre un pocillo o cucharón solo para sacar agua y no usarlo para otras cosas.
- Usar un filtro de agua para retirar la suciedad, basuras, los microbios y huevos de parásito.



Higiene Personal

Se le llama a las actividades que una persona hace para mantenerse limpio.

La higiene personal ayuda a prevenir enfermedades en la piel.

La higiene personal consiste en:

- Baño diario.
- Pelo limpio y recogido.
- Manos limpias y uñas cortas.
- El hombre bien rasurado.
- Ropa limpia y en buenas condiciones.



Baño

El baño diario es saludable para la persona, porque se eliminan las toxinas que producen el sudor, la orina y las heces. Es conveniente que la persona se bañe todos los días.



Pelo

La cabeza debe lavarse con frecuencia, ya que el pelo tiene bacterias y puede contener caspa.

La limpieza de la cabeza y el pelo, evita que se tengan piojos.

Manos

un buen lavado de manos eliminar las bacterias que se encuentran en las manos por contacto con las heces, la basura o los químicos.

Tratamiento de la basura

La basura es una gran fuente de contaminación ya que está compuesta por restos de comida, que favorecen al crecimiento de germen que atraen insectos y roedores. Deberá existir un lugar específico para depositar la basura.





Loq' Laj Ch'och'
Sagrada Tierra

Redacción

Ma. Luisa Rosal Paz y Paz

Ilustración

Carlos Tobar

Revisión y Diagramación

Allisson Lázaro

