

# Mensajes sobre

la Higiene, para familias





La salud se relaciona con el lavado de las manos; el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Estos tres comportamientos, nos permiten reducir riesgos de enfermedades, especialmente para los niños y niñas más pequeñas.



Y en situaciones de cambios inesperados como escasez de alimentos o falta de agua, es muy importante continuar estos comportamientos.

Por esto, UNICEF ha preparado esta sencilla guía sobre la Higiene, donde encontrarás consejos e información acerca de



1

El lavado de manos

2

El agua que bebemos

3

El cuidado de los alimentos





# El lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón es la manera más fácil para prevenir enfermedades porque elimina los gérmenes y la suciedad. Lavarse las manos reduce los riesgos de enfermedades como la diarrea, neumonía, enfermedades de la piel y los ojos, y parásitos intestinales.

Siempre debemos lavar las manos:

- ➔ Antes de cocinar y comer
- ➔ Después de ir al baño y cambiar pañales
- ➔ Si se tiene gripa, después de sonarse o toser
- ➔ Los niños y niñas deben lavarse las manos siempre después de jugar o tocar animales



## pasos mínimos para un lavado de manos



Moja las manos con agua limpia.



Enjabónalas completamente y frota cada parte de la mano



Enjuaga las manos con agua limpia

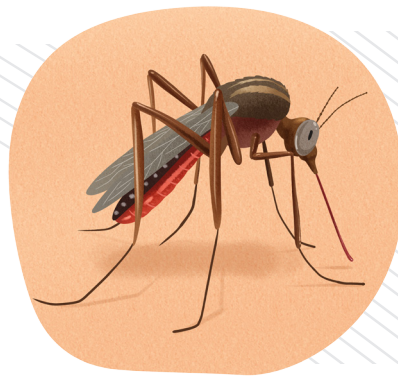


Seca las manos con una toalla seca y limpia

## El agua que utilizamos

Para lavarnos las manos, cocinar o beber, el agua que usamos debe estar limpia. Y el agua limpia no huele, no sabe y no tiene color.

Consumir agua sucia nos puede enfermar, especialmente a los niños y niñas pequeñas de



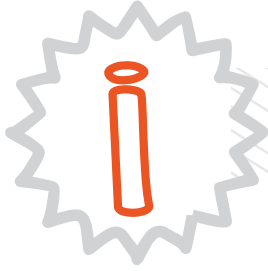
Aposamientos o almacenamiento de agua limpia sin proteger pueden favorecer la presencia de criaderos del mosquito que transmite enfermedades como la fiebre amarilla, dengue, chikunguña y Zika







- 1 Diarrea
- 2 Cólera
- 3 Hepatitis

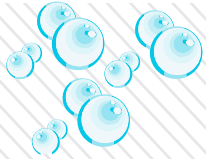


Usar agua contaminada para limpiarnos puede causar enfermedades de la piel y de piojos.



## ¡Recuerda!

-  El agua limpia no sabe, no huele y no tiene color
-  Lava cada semana con agua limpia, jabón y cepillo, los recipientes que usas para transportar y almacenar el agua
-  Los recipientes en los que guardas agua deben estar siempre tapados
-  No guardes agua en recipientes de pintura, gasolina, jabones o medicamentos







## ¿Cómo limpiar el agua?

1 Clarifica el agua. Es decir, elimina del agua partículas de arena o residuos. Déjala en un recipiente durante todo un día para que la arena o las partículas que tiene se vayan al fondo. Y después, pasa el agua limpia a otro recipiente limpio, que hayas lavado con agua y jabón.

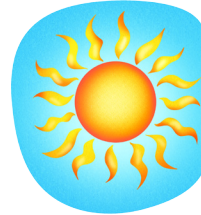
2 Cuando hayas clarificado el agua, ya puedes tratar el agua (o hacerla segura para beber o cocinar). Existen varias formas de hacerlo. Por ejemplo,

→ Puedes hervir el agua hasta ver burbujas por más de 5 minutos



5

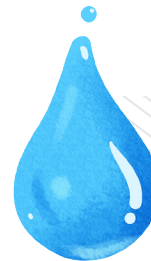
→ O puedes usar el sol para limpiar el agua. Esta forma se llama desinfección solar y necesitas



Un día de sol muy caliente



Una botella plástica limpia



Y agua clarificada (sin arena ni otros residuos)

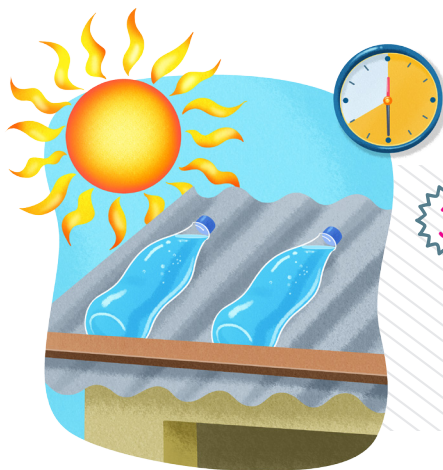




1 Lava bien la botella



2 Llena de agua la botella y tápala bien



3 Deja la botella al sol de la mañana, por lo menos durante 8 horas. Si no hay sol intenso, dejar la botella de agua por 12 horas



4 El agua está lista para el consumo



## Actividad

### AGUA SOSPECHOSA

Esta agua se ve sospechosa...  
Une los puntos siguiendo los números  
para ver qué hay en ella.



Te presentamos a E. Coli, una bacteria  
que se encuentra en el agua que ha  
estado en contacto con popó.  
La mayoría de las veces que te da  
diarrea, es porque comiste E. Coli.



## El cuidado de los alimentos

Las familias deben alimentarse con los alimentos que tengan disponibles, asegurando que lo que coman esté limpio y sea preparado y guardado en lugares limpios.

Para esto, recordemos

⇒ Guardar los alimentos en vasijas o canastos, tápalos



⇒ Si vives en un lugar que puede inundarse, guárdalos en lugares altos. Y recuerda que los alimentos que han sido cubiertos por una inundación, no debes comerlos

⇒ En la cocina, barrer y limpiar elimina manchas o desperdicios que puedan atraer ratones o insectos

⇒ Tapa siempre la basura y cierra la bolsa para evitar olores o que los animales arrastren la basura



⇒ Cocina bien los alimentos, especialmente carne, pollo, pescado y huevos, para eliminar gérmenes

## Eliminación de materia fecal

La inadecuada eliminación de la materia fecal pueden causar enfermedades infecciosas intestinales y parasitarias, especialmente en niños y niñas pequeñas.

Por esto, es muy importante no defecar al aire libre pues la lluvia arrastra las heces hasta fuentes de agua como ríos o llegar a campos donde se cultiva la comida. Además, las heces atraen moscas y cucarachas que pisan las excretas y llevan en sus patas y cuerpos, los gérmenes que nos enferman.

Si no se tiene acceso a un baño, puede construirse



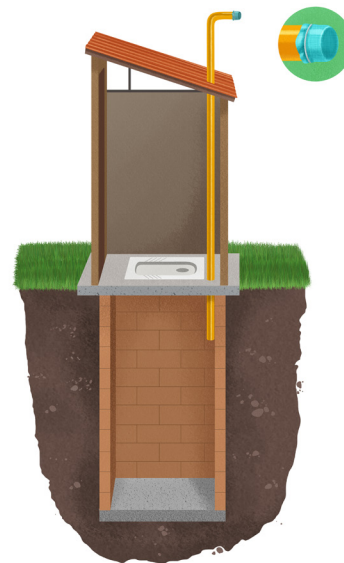
### Letrina seca ventilada

Se trata de un hoyo cubierto por una plancha de concreto o madera sobre la cual se coloca una taza sanitaria y se conecta un tubo de ventilación para la extracción de los gases.



El hoyo debe impedir el contacto de las personas con los excrementos humanos y con fuentes de agua subterráneas.

La letrina debe ser ubicada fuera de la vivienda y no más de 5 metros de ella. La caseta puede ser fabricada con materiales locales (ladrillo, adobe u otro material prefabricado).



### Letrina de zanja o de emergencia

Cuando no se cuenta con una letrina sanitaria, se debe delimitar una zona para la defecación, cavando hoyos únicamente en la zona delimitada. Esta práctica se debería usar solo como último recurso.





## Actividad

Para hacer con nuestros hijos e hijas

Busca y colorea las acciones descritas. Habla con tu hijo sobre la importancia de lavarnos las manos, guardar las basuras y eliminar las excretas correctamente



POPÓ.

PERSONAS  
LIMPIANDO  
ESPACIOS.

MOSCAS.

PERSONA  
LAVÁNDOSE LAS  
MANOS CON AGUA Y  
JABÓN.

BOTES DE BASURA  
LLENOS.

PERSONA TIRANDO  
DESECHOS EN  
CONTENEDORES.

PERSONAS  
HACIENDO POPÓ AL  
AIRE LIBRE.

PERSONA ENTRANDO  
A UN SANITARIO.

LETRERO DE  
"NO HAY AGUA".

Ilustración por Alonso Gordillo  
Unicef México





# Mensajes sobre

---

## la Higiene, para familias



Universidad del  
**Rosario**



**CDN30**  
AÑOS  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO

