



# 29. Promoción de la higiene

Last update: 2022-09-14

## Resumen

- Usted promueve la higiene cuando habla con personas de su comunidad sobre higiene y saneamiento, y sobre enfermedades que pueden controlarse siguiendo las prácticas de higiene y saneamiento recomendadas. Estas enfermedades incluyen, por ejemplo, cólera, diarrea, tifoidea y hepatitis E.
- La promoción de la higiene abarca cuatro áreas principales: higiene personal, higiene doméstica (o ambiental), higiene del agua e higiene de los alimentos.

## Lo que puede hacer para promover la higiene

### Higiene del agua

- Si es posible, siempre use una fuente de agua protegida (como un pozo profundo de bombeo manual con una plataforma de cemento).
- Trate el agua de todas las otras fuentes. Use químicos, un filtro de cerámica u otro, o hierva agua para beber y cocinar.
- Cubra los recipientes de agua para que no entren polvo, insectos y roedores.
- Use una taza o cuchara grande (no las manos) para servir el agua del recipiente.
- Lave los recipientes de almacenamiento de agua regularmente.
- Para obtener información sobre cómo mantener el agua limpia y segura, consulte la herramienta de acción 30.

### Higiene alimentaria

- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocidos o si están sucios.
- Los alimentos se pueden contaminar con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.
- Cocine bien los productos animales, incluyendo carne y huevos, para matar gérmenes.
- Lave bien las verduras y frutas con agua limpia.
- Lave los utensilios (platos, tenedores, cuchillos, etc.) con agua limpia y jabón.
- Use un escurridor para secar platos.
- Ver herramienta de acción 31.

## Higiene personal

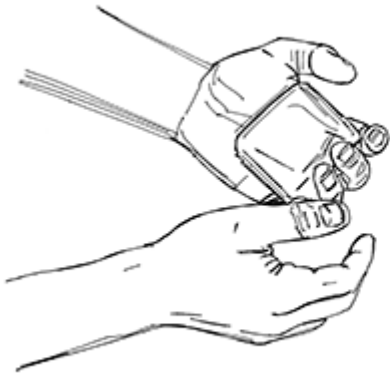
- Lave sus manos con jabón después de usar el baño y manipular las heces de los niños (deposiciones), y antes de preparar alimentos, comer o amamantar.
- Lávese la cara todos los días con agua y jabón.
- Limpie sus dientes todos los días.
- Mantenga su ropa limpia.
- Mantenga sus uñas cortas.
- Mujeres y niñas, deben usar los materiales limpios y secos de su elección (desechables o reutilizables) cuando menstrúan. Cambie los materiales y báñese tantas veces como sea necesario. No comparta las almohadillas con nadie más.

## Higiene doméstica (ambiental)

- Use una letrina y manténgala limpia. Planifique por adelantado lo que hará cuando el pozo esté lleno.
- Deseche las heces (deposiciones) de bebés y niños de manera segura, en la letrina.
- Mantenga su casa, patio y comunidad libre de desperdicios de animales y basura.
- Mantenga su comunidad y su patio trasero libres de agua estancada. (Los mosquitos se reproducen en agua estancada).
- Si no existe un servicio de eliminación de basura, entierre o quemé la basura. Recicle lo más posible.

## Lo que puede hacer

- Tenga una conversación con miembros de su comunidad sobre la higiene. Incluya a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y a los que toman las decisiones. Asegúrese de que entiendan que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.
- Familiarícese con las formas en que las personas recolectan agua, almacenan alimentos y agua, se deshacen de la basura, se bañan, y usan letrinas.
- Busque hogares donde la gente esté enferma. Ayude a estos hogares a identificar prácticas riesgosas de higiene y a cambiar su comportamiento.
- Muestre a las personas de su comunidad cómo construir instalaciones sencillas para el lavado de manos, como un lavamanos tipo 'tippy-tap'.
- Sea un buen ejemplo para otros en su comunidad. Use una letrina limpia, deseche su basura, lave sus manos con frecuencia.
- Averigüe si puede trabajar con centros de salud y escuelas locales para mejorar su higiene y saneamiento. Usted podría realizar una sesión de higiene para estudiantes o maestros, o ayudar a la clínica a construir una estación de lavado de manos y letrinas externas para los pacientes.



Lave sus manos apropiadamente con jabón.

## Mensajes comunitarios



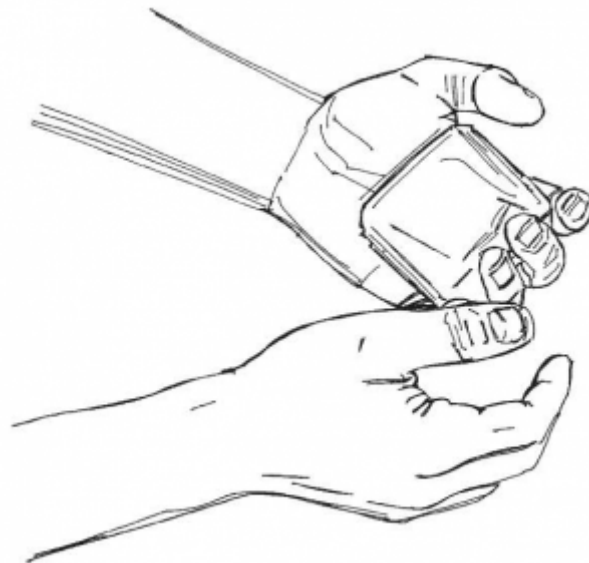
04. Almacenar el agua adecuadamente



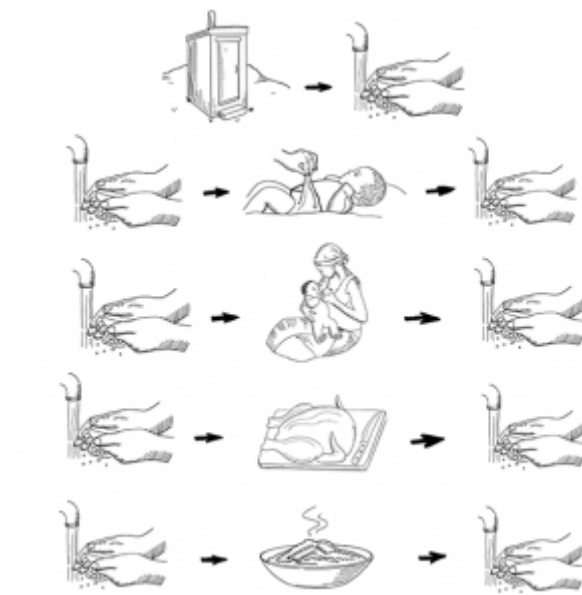
05. Usar agua potable limpia y segura



06. Usar una letrina limpia



08. Lavarse las manos con jabón



09. ¿Cuándo lavarse las manos?



11. Limpiando los lugares donde se crían los mosquitos



12. Buena higiene de los alimentos



13. Buena higiene personal



20. Recolectando y eliminando la basura