

ENTORNOS SALUDABLES

La vivienda: Espacio Vital

La vivienda es un lugar indispensable para nuestra vida, necesario para el desarrollo de los individuos y de la familia. Debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de cada una de las personas que la habitamos,

SEGURIDAD EN EL HOGAR

PREVENGA ACCIDENTES EN EL HOGAR

- Asegúrese del buen funcionamiento de las tomas y de los aparatos eléctricos; proteja o tape los enchufes o cables sueltos.
- Haga mantenimiento periódico de los gasodomésticos, al menos una vez por año.
- El recinto donde está ubicado el calentador a gas, debe contar con ventilación permanente.
- No obstruya los sitios de ventilación, ni modifique los ductos de extracción de los calentadores a gas.
- Si siente dolor de cabeza, náuseas y somnolencia, apague sus gasodomésticos, abra puertas y ventanas, y llame al servicio técnico.
- Manipular y almacenar los insumos químicos de manera adecuada que no contaminen los alimentos, y afecten a las personas y los animales.
- El almacenamiento de los medicamentos debe ser de manera adecuada.
- Evite que los niños y las niñas introduzcan los dedos u otros objetos, en los tomacorrientes haciéndose daño u ocasionando incendios.
- Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aun cuando el suelo esté seco.

MANEJO SEGURO DE MEDICAMENTOS

- El consumo de medicamentos sin consultar al médico, puede generar grandes perjuicios para la salud.
- Asegúrese de ver correctamente lo que está tomando; muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos.
- No conserve los medicamentos en la cocina, el baño o en lugares expuestos directamente a la luz, El calor, la humedad y la luz pueden afectar a su potencia y seguridad.
- Conserve los medicamentos separados para cada persona
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños
- No guarde medicamentos en forma de crema o pomada junto a sus productos de higiene personal. La confusión podría tener graves consecuencias
- Revise la fecha de caducidad de los medicamentos
- Guarde los medicamentos de animales domésticos y mascotas en un lugar diferente al de las personas
- No acumule medicamentos en casa.
- Lávese las manos antes y después de estar en contacto con medicamentos.

SORBOS DE VIDA

CONSUMO DE AGUA EN LA VIVIENDA

El agua contaminada nos enferma, por ello es importante filtrarla, hervirla o clorarla para que sea apta para el consumo. El consumo de agua contaminada produce, entre otras, las siguientes enfermedades: Enfermedad diarreica aguda. Parasitismo.

HERVIDO DEL AGUA: CUANDO NO SE CUENTA CON NINGÚN OTRO SISTEMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD Y DESINFECCIÓN DEL AGUA, SE RECOMIENDA HERVIRLA YA QUE ES UN MÉTODO BASTANTE EFECTIVO PARA DESINFECTARLA EN PEQUEÑAS CANTIDADES. SE RECOMIENDA HERVIR EL AGUA DE CONSUMO DIARIO, DE ACUERDO AL SIGUIENTE PROCEDIMIENTO.

EL AGUA DEBE ESTAR TAN CLARA COMO SEA POSIBLE. UTILIZAR UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA PARA HERVIR EL AGUA.

UNA VEZ ALCANZADO EL PUNTO DE EBULLICIÓN, DEJAMOS HERVIR EL AGUA DURANTE CINCO (5) MINUTOS, COMO MÍNIMO.

CUANDO PASEMOS EL AGUA HERVIDA A OTRA VASIJAS DE ALMACENAMIENTO, HAGÁMOSLO DIRECTAMENTE DESDE EL RECIPIENTE DONDE LA HERVIMOS, SIN INTRODUCIR NINGÚN UTENSILIO. ASEGURÁMONOS QUE LA VASIJAS ESTE LIMPIA.

ALMACENEMOS EL AGUA HERVIDA EN RECIPIENTES LIMPIOS CON TAPA Y EN LO POSIBLE, CON EL SISTEMA DE LLAVE BALDE.

EVITEMOS SACAR EL AGUA CON UTENSILIOS COMO POCILLOS, VASOS, CUCHARONES. LOS RECIPIENTES QUE CONTIENEN EL AGUA DE CONSUMO HUMANO DEBEN ESTAR PERFECTAMENTE LIMPIOS Y TAPADOS.

PARA ALMACENAR EL AGUA TRATADA DE USO DIARIO, PODEMOS EMPLEAR BOTELLAS DISPONIBLES EN EL COMERCIO, COMO LOS ENVASES DE GASEOSAS DE UNO (1), DOS (2) O DOS Y MEDIO (2.5) LITROS DE CAPACIDAD., PERO ASEGURÁMONOS QUE ESTÉN LIMPIAS

FUENTES DE INFORMACIÓN

- HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE QUE VIVA MI HOGAR. Ministerio de la Protección Social. Ministerio de Educación Nacional. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Ministerio de Agricultura. República de Colombia. SENA. SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE. SENA. HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE | QUE VIVA MI HOGAR. MANUAL EDUCATIVO NACIONAL.