

MANUAL DE CAPACITACION A FAMILIAS
“CUIDADO, USO Y MANTENIMIENTO DE
NUESTRAS LETRINAS O BAÑOS”

2



2010

Programa Conjunto

Gestión integral y adaptativa de recursos ambientales para minimizar vulnerabilidades al cambio climático en microcuencas alto andinas

Elaborado:

Lic. Ediltrudis León Farias
Ing. Herberth Pacheco De La Jara

Dibujos/diseño y diagramación:
Alex Torres del Carpio

En coordinación con la OPS/OMS

PRESENTACION

Las letrinas o baños en zonas rurales, donde no se tiene acceso a servicios de alcantarillado, son una alternativa práctica para mantener un ambiente agradable, sano, sin riesgo de contaminación y que proporcione el bienestar que merecemos.

El disponer de este servicio, aunado a las adecuadas prácticas de higiene, contribuyen a la disminución de los riesgos de enfermedad de la población, así como, la contaminación del agua, suelo, y aire, favoreciendo mejores condiciones para la salud.

La letrina o baño para que dure y cumpla con su finalidad es necesario que las familias desarrollen capacidades para adoptar practicas de higiene saludables, valoren la importancia de este servicio, su adecuado uso y mantenimiento.

El presente Manual **“Cuidado, uso y mantenimiento de las letrinas o baños”**, está dirigido a las familias a fin que sirva de guía para la reflexión conjunta sobre este importante tema, que permita el compromiso para las prácticas adecuadas, cuyos aprendizajes permitirán mejorar las condiciones de salud y calidad de vida de la población.

CONTENIDOS

En el presente manual vamos a compartir ideas, vivencias y aprendizajes:

1. Analizando juntos el problema.
2. ¿Por qué es importante tener una letrina o baño?
3. ¿Qué debemos considerar antes de construir nuestra letrina o baño?
4. ¿Dónde ubicar nuestra letrina o baño?
5. ¿Qué debemos hacer para tener servicio de letrina o baños ?
6. ¿Qué hábitos y prácticas debemos tener en relación a la letrina o baño?
 - A. En todos los tipos de letrinas o baños.
 - B. En letrina de pozo seco y pozo seco ventilado.
 - C. En letrina de arrastre hidráulico.
 - D. En caso de letrina abonera.

1. Analizando juntos el problema:

Revisemos juntos:

¿Cómo son nuestras prácticas de higiene y saneamiento y cuáles son los efectos en la salud y en del medio ambiente?

- ¿Dónde se elimina las excretas o caca ((hatun hispay) en nuestra comunidad?
- ¿Cómo son nuestras prácticas de higiene en relación a la eliminación de las excretas o caca?

A. Las comunidades que no cuentan con letrinas o baños orinan y defecan al aire libre.

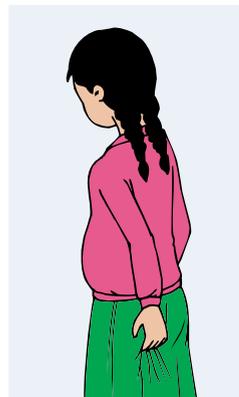


Este hábito o práctica inadecuado es muy peligroso:

- Contamina el medio ambiente.
- Atrae la presencia de moscas y otros roedores.



- Trae enfermedades a las personas, especialmente a los niños menores como diarrea, parasitosis o enfermedades de la piel.



- Estamos enseñando a nuestros hijos, a que actúen como nosotros.

- B. Comunidades organizadas con interés en su salud y desarrollo**, gestionan el apoyo de su municipalidad u otras instituciones para tener letrinas o baños.



TENER LETRINA O BAÑO EN NUESTRA VIVIENDA FAVORECE LAS BUENAS PRATICAS DE HIGIENE Y AYUDA A NO CONTAMINAR EL AMBIENTE..

2. ¿Por qué es importante tener una letrina o baño en nuestra vivienda y comunidad?.

PORQUE ASI:

- Tenemos un servicio para hacer nuestras necesidades de orinar, defecar o cacar.
- Nuestras casas están limpias.
- Cuidamos nuestra salud y evitamos las enfermedades.
- Así nuestra casa estará siempre bonita y saludable.



3. ¿Qué debemos considerar antes de construir nuestra letrina o baño?

1°. Evaluar las condiciones del terreno, si es seco, húmedo, arcilloso o permeable.



2°. Determinar el tipo de letrina o baño que va a tener nuestra vivienda o la comunidad.

Hay variedad de letrinas. Las más comunes y más usadas son:

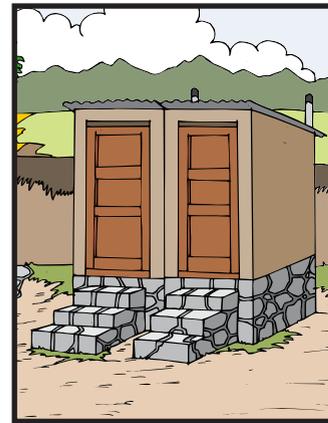
Letrina Seca



Letrina de arrastre hidrúlico



Letrina seca abonera



3°. Pedir el asesoramiento técnico de un personal capacitado.



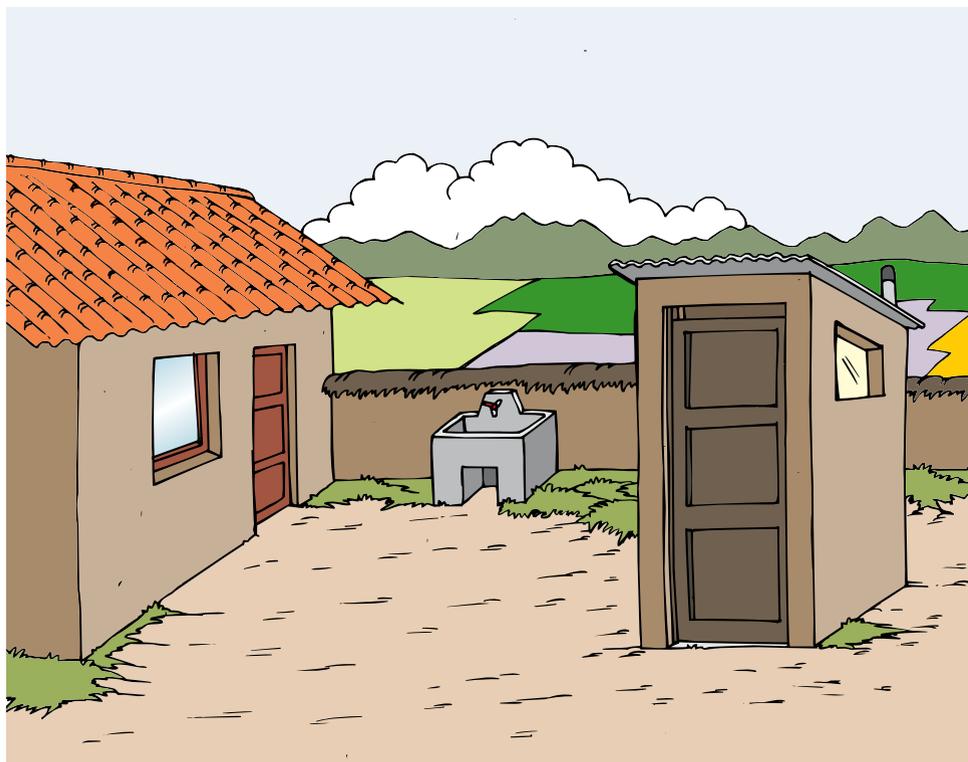
4. ¿Dónde ubicar nuestra letrina o baño?

Para ubicar la letrina o baño, se debe tener presente los siguientes aspectos:

- Ubicarla en un lugar estable.
- A no menos de 20 metros de una fuente de agua.
- Cuidar de no ubicarla por encima de fuentes de agua, porque podrían contaminar esta fuente.
- La puerta debe estar en lo posible en la misma dirección del viento para mejorar la ventilación.

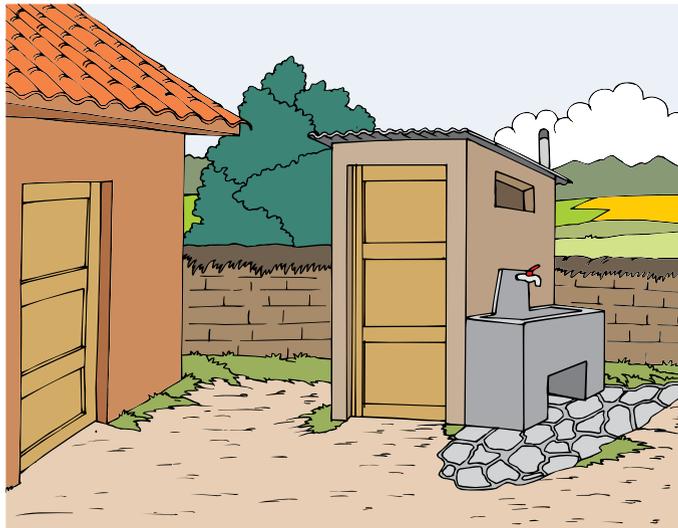
1. La letrina de pozo seco simple, de pozo seco ventilado y la abonera:

- Ubicarla a no más de 5 mts. de la vivienda.



2. Letrina o baño de arrastre hidráulico :

Debe estar cerca de la pileta o batea para tener disponible el agua a ser utilizada en la limpieza después de usarla.

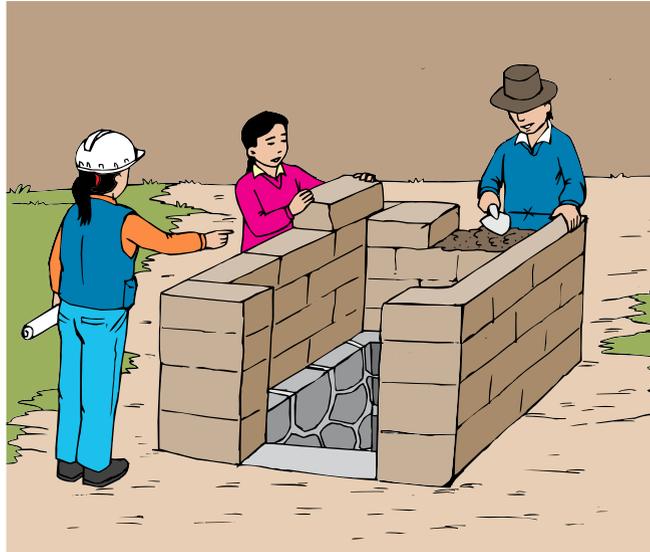


5. ¿Qué debemos hacer para tener servicio de letrina o baños?

1° Si no tienes este servicio, tu DEBER, es organizarte junto con los directivos o JASS de tu comunidad para gestionar ante tu Municipalidad.



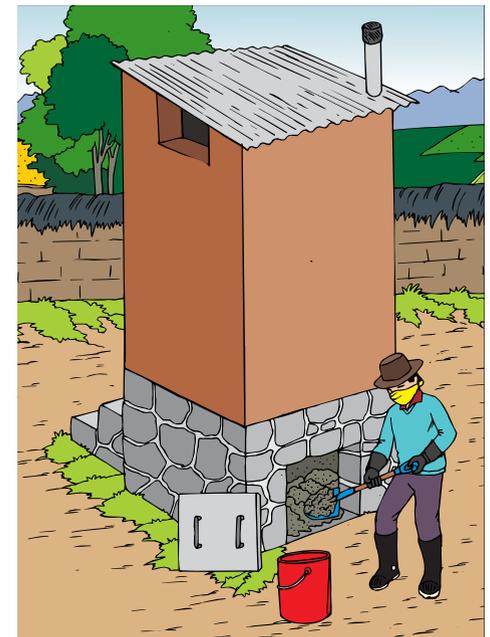
2° Participar activamente en la construcción de la letrina o baño y así poder tener este servicio en nuestra vivienda.



3° Tener presente que del adecuado cuidado y uso depende su duración.

4° En el servicio de letrina o baño, el mantenimiento tiene una importancia especial, por cuanto de ello depende:

- La duración del servicio.
- Que no tenga malos olores
- Que sirva para el bienestar de la familia.



6. ¿Qué hábitos y prácticas debemos tener en relación a la letrina o baño ?

A. En todos los tipos de letrinas o baños que tengamos debemos:

1° Usar el baño sólo para orinar o hacer caca.



2° Todos los días, barrer el interior de la caseta y los alrededores.





3° Tener en la caseta una papelera.

4° Para usarla colocarse en una posición adecuada de modo que las excretas, la caca caiga en el hueco.



5° El papel higiénico u otro papel utilizado para la limpieza anal, debe colocarse en la papelera, o en un depósito con tapa.

6° No echar al hoyo el material utilizado en la limpieza anal porque puede producir atoro.

7° Asegúrate que pasen todas las heces, para evitar que se queden y se sequen.

8° Después de usarla dejar la letrina o baño siempre MUY LIMPIO, de modo que la persona que después la utilice esté contenta de usar este servicio.



9° Cada día debe llevarse la basura del baño y echar al microrelleno sanitario, luego poner un poco de tierra para taparlo.



10 ° Mantener siempre cerrada la puerta para evitar el ingreso de insectos y animales pequeños.



Deja tu letrina o baño tan limpia cómo quisieras encontrarla cuando te toque usarla.

B. En letrina de pozo seco y pozo seco ventilado

- 1° Antes de usarla por primera vez, echar una pala de estiércol, para favorecer la descomposición de las heces o caca.
- 2° Limpiar la losa con un trapo amarrado a un palo y humedecido con agua, ceniza o con kerosene.



3° Si tu letrina es sin ventilación:

- Poner la tapa en el agujero del hoyo.
- Así evitamos el ingreso de insectos.
- Y se evitan malos olores.



4° Echar al hoyo una pala de guano de vaca, oveja o un poco de ceniza, para evitar malos olores.



5° Después de usarla, asegúrate que la puerta esté siempre cerrada, para evitar el ingreso de insectos y animales.



A la letrina seca, de pozo seco ventilado y la abonera NO ECHAR AGUA, NI NINGUN OTRO TIPO DE LIQUIDO.

C. En letrina de arrastre hidráulico:

1° Debes llevar un balde de agua.

No es necesario que sea agua limpia, Puede ser:

- agua del lavado de la ropa,
- del lavado de los utensilios de cocina.
- del baño personal.



2° Revisar y verificar el estado de las partes de la letrina, para reparar de inmediato si algo está malogrado.



A la letrina o baño de arrastre hidráulico, se limpia con agua y debe echarse después de usarla.

D. En caso de letrina abonera

- 1° En este tipo de letrinas se separa las heces del orin, las excretas sólidas caen en un depósito, la orina se recoge en un recipiente o depósito por separado.
- 2° La orina se recoge por separado. Diluida con agua se puede utilizar como fertilizante o puede infiltrarse directamente al suelo.
- 3° Diariamente limpiar la caseta en especial la losa o taza.
- 4° Después de cada defecación, echar ceniza, aserrín o cal preparada con tierra



- 5° Por lo menos una vez al mes inspeccionar la losa, casetas y bóvedas y con un palo nivelar las heces acumuladas.
- 6° Revisar que el tubo de ventilación funcione bien y reparar de inmediato si está malogrado.

¡RECUERDA SIEMPRE! LAVARTE LAS MANOS CON AGUA Y JABON

- ❑ Después de usar la letrina o baño.
- ❑ Antes de comer.
- ❑ Antes de preparar los alimentos y
- ❑ Después de cambiar los pañales a los niños pequeños.





¡De las buenas prácticas de higiene, del cuidado y adecuado mantenimiento de tu letrina o baño, depende su buen funcionamiento y duración, así tendremos mejor salud y calidad de vida!