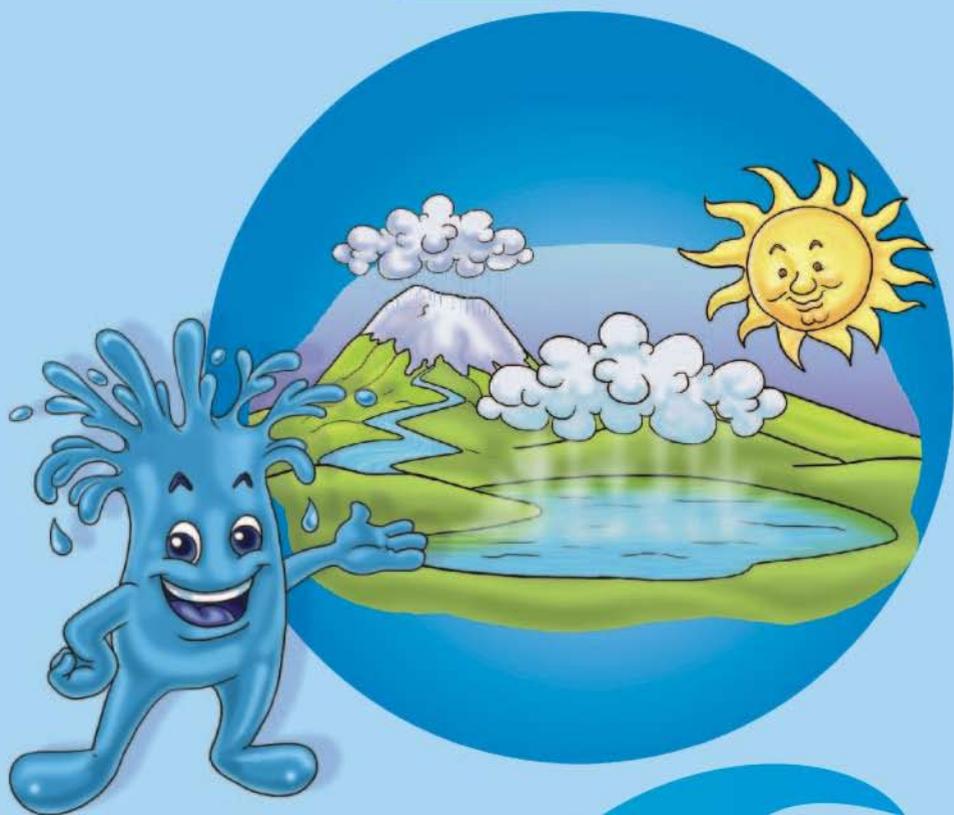


Aguasegura

Para Todos

**“El agua segura es vital
y cuidarla es fundamental”**

Cartilla N° 1





Hola soy Aguacerito
te invito a leer esta cartilla
muy importante para ti
y tu familia

Eco. Gustavo Baroja Narváz
PREFECTO DEL GOBIERNO
DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA

- DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA COMUNITARIA
- USCA
- DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
- DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y CULTURA
- SUB DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
- DIRECCIÓN DE PLANIFICACIÓN
- DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

COLABORACIÓN TÉCNICA:

Ing. Eduardo Toscano (DIC-USCA)
Tgno. José Flores
Ing. Heliria Layedra
Ing. María José Cabrera (DIPLA)
Sr. Cristian Molina
Ms. Patricio Samaniego (DDC)
Lic. Camilo Tobar (ORI)
Dr. Marcelo Moncayo (Patronato Provincial)
Ing. Gabriela Caluguillín (CONCOPE)
Ing. Hiroyuki Higuchi (JICA)

AUTORA: Matilde Rengifo Z. (SDE)
ILUSTRACIÓN: MARKATECNIA
DIAGRAMACIÓN: Alex Rubio N. (SDE)

EL AGUA

La Tierra, nuestro planeta azul, está constituida por agua en un 70% y el 30% son continentes, aproximadamente



El agua (H_2O) es indispensable para la vida, la encontramos en tres estados:

Sólida en las cumbres de montañas y en los Polos Norte y Sur (nieve y glaciares).

Líquida en océanos, mares, lagos y ríos.

Gaseosa en las nubes o cuando hierves agua y sale vapor.





Nuestro cuerpo tiene cerca de un 65 % de agua, a diario perdemos líquidos en la orina, heces, actividad física, transpiración y en nuestro aliento.



Para mantenerlo hidratado es necesario tomar de 6 a 8 vasos de agua al día, que están en: jugos, sopas, leche y agua pura.



El agua limpia, sin contaminación, que utilizamos para beber y vivir, se llama agua potable o Agua Segura.

Tengo mucha sed Aguacerito, ¿Qué agua debo tomar?



Toma Agua Segura o agua potable.



En mi casa, el agua es entubada, dicen que no es potable, ¿qué puedo hacer para tomar agua limpiecita?



Haz hervir agua unos 10 minutos, enfríala y ya está lista para beberse. Evita que se ensucie tapando bien la olla.



También puedes desinfectar el agua con los rayos del sol: Coloca agua en varias botellas de plástico bien limpias, tápalas y ubícalas en el patio para que el sol la desinfecte en 6 horas si el día está soleado y en día nublado se desinfecta en 2 días (método SODIS).



Antes de tomar agua, lava el vaso o la taza

Espera un momento, tus manitos están sucias, por favor **LÁVATE LAS MANOS.**



¿Por qué me tengo que lavar las manos?



En tus manos pueden estar bacterias, hongos o parásitos, llegarán a tu boca, los tragarás y enfermarás. Te dolerá tu barriguita y hasta diarrea tendrás.



Para hidratar al niño o niña que está con diarrea dale suero oral: En un litro de agua fría, hervida, mezcla media cucharadita de sal y ocho cucharaditas de azúcar hasta que se disuelva, para mejorar su sabor añade gotas de limón o jugo de fruta y empieza a darle por cucharadas hasta que lo lledes al centro médico más cercano.

EL AGUA NOS DA VIDA, CUIDA NUESTRA SALUD,
PON EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS:

- **Lávate continuamente las manos con agua y jabón.**



- **Cuando vayas a comer no te olvides de:**



Lavar las frutas, verduras u otros alimentos que vayas a consumir, utiliza agua hervida o desinfectada por el sol.

El agua que utilizas para lavar frutas y verduras te sirve para regar las plantas.



Lava tus dientes después de cada comida, utiliza agua limpia.

Usa un vaso cuando te cepilles los dientes así ahorrarás agua.



Limpia y lava todos los días la cocina y sus utensilios.

Cuando laves los platos llena el fregadero, tina o lavacara para ahorrar agua.



- Siempre que vayas al baño recuerda:



Lávate las manos con jabón después de utilizarlo. Cierra la llave mientras te enja-



Para evitar el desperdicio revisa que no goteen las llaves, arregla las fugas de agua de los inodoros.



Después de cambiar de pañal a tu bebe, lávate las manos.

Si te vas a afeitar, llena el lavabo o una tina y no dejes correr el agua.



Ten especial cuidado con niñas y niños menores de dos años, asíelos ya que no pueden lavarse y limpiarse solos.

Toma duchas rápidas, báñate todos los días si te es posible.



- Si vives en el campo no te olvides de:

Lavarte las manos con agua y jabón después de sembrar.



Si vas a ordeñar, lávate las manos antes y después, no te olvides de lavarles las ubres a las vaquitas.



Cuando vayas a regar el huerto, utiliza agua para riego.

Si tus mascotas y otros animales están cerca de casa, para no enfermarse, haz lo siguiente:



Baña a perros y gatos con agua y jabón, evitarás pulgas, garrapatas y otros insectos que te puedan enfermarse.

Tu casa debe estar alejada de los animales (vacas, caballos, borregos, pollos, cuyes, etc.), así escaparás de los malos olores y las moscas.





No contamines el agua que consumes, cuida que ningún animal esté cerca del pozo o tomas de agua.

Los animales también se enferman, cuida que no estén cerca al baño, letrina o pozo séptico.



Iniciemos la cultura del ahorro de agua, hagámoslo con responsabilidad, cuidala y no la desperdicias.



Protege vertientes de agua, ríos, riachuelos, lagunas, pozos. No permitas que los ensucien y contaminen, organízate con la comunidad para ser los "guardianes del agua".

LAS AGUAS SERVIDAS

¿Aguacerito, he oído hablar de las aguas servidas, cuéntame qué son y qué hago con ellas?

Agua servida o aguas negras, es el agua que utilizaste en el baño, en la cocina o lavando tu ropa.



Si das un inadecuado manejo las aguas servidas en tu casa o escuela, puedes **contaminar el agua que utilizas** y luego enfermarte. Pon mucha atención a estos consejos que te darán salud:

EN EL BAÑO:



Recuerda: Baja la palanca del inodoro, bota agua con un balde después de utilizarlo; si no lo haces, te puedes contaminar y enfermar.



No uses el inodoro como basurero, coloca a un costado un cesto papelerero.



Mantén limpio el baño de tu casa y escuela, utiliza cloro o desinfectante.



La limpieza de la bacinilla es importante, lávala con jabón y cloro todos los días.



EN LA LETRINA:

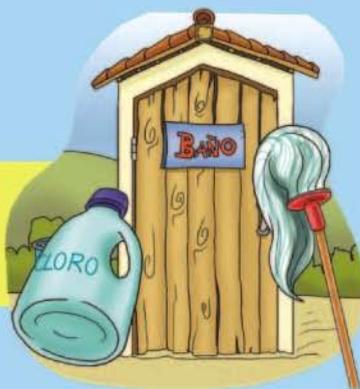


Después de hacer tus necesidades biológicas (defecar y orinar), tapa la letrina, evitarás malos olores, moscas y roedores.



La letrina debe estar alejada a 30 metros de la casa y tener buena ventilación.

Evita enfermarte, limpia el espacio donde está la letrina, utiliza desinfectante o cloro, dos veces por semana



EN EL POZO SÉPTICO:



El pozo séptico debe ser limpiado cada 3 a 5 años para remover los sólidos que se acumulan en el fondo.

Si no cuidas el mantenimiento del pozo séptico, este puede fallar, ser causante de:

Enfermedades en la familia y vecinos.

Puede reducir el valor de tu propiedad.

Será un gasto, ya que tendrás que repararlo.

Serás responsable de contaminar el medio ambiente, especialmente aguas subterráneas, lagos y ríos.



RECUERDA:

En las casas que no hay servicio de alcantarillado público, debes construir una letrina o pozo séptico para evacuar las aguas servidas, así tendrás un baño seguro e higiénico cerca de casa.

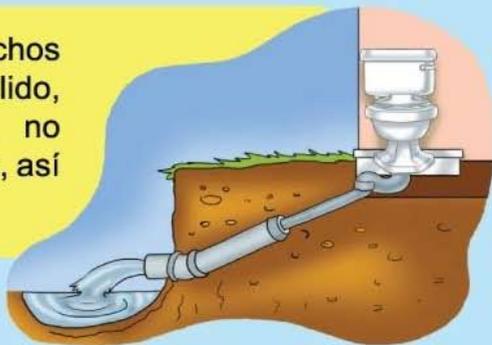


Un mal hábito es defecar al aire libre, por que atenta contra tu salud.

Las heces en campo abierto se convierten en una fuente de enfermedades. Las moscas, ratas, otros animales y el mismo ser humano, pueden transportar microbios y contaminarte.



Las aguas servidas son desechos líquidos, la basura es desecho sólido, manéjalos con cuidado para no contaminar el agua que consumes, así cuidarás la salud de tu familia.



GOBIERNO DE LA PROVINCIA

Pichincha

Eficiencia y Solidaridad

GUSTAVO BAROJA N.
PREFECTO DE PICHINCHA

