

PROGRAMA AGUA PARA PEQUEÑAS COMUNIDADES



Calle Belisario Salinas esq. Presbítero Medina N° 354
Teléfono 2412474 • La Paz- Bolivia



Ministerio de Planificación del Desarrollo



PROGRAMA AGUA PARA PEQUEÑAS COMUNIDADES

Todos y todas somos responsables por el bienestar de nuestra comunidad

Sepamos cómo prevenir las epidemias

Cartilla para enfrentar epidemias
(gripe AH1N1, dengue)



Programa AGUA para pequeñas COMUNIDADES



El Programa Agua para Pequeñas Comunidades tiene como objetivo incrementar la cobertura de servicios sostenibles de agua y saneamiento, mejorando la calidad y sostenibilidad de los mismos, en poblaciones de hasta 10.000 habitantes.

¿Qué componentes tiene el Programa APPC?

- 1) Proyectos de agua potable y saneamiento.
- 2) Desarrollo Comunitario, conjuntamente con el Fortalecimiento Institucional de las EPSA.
- 3) Fortalecimiento institucional del FPS y de los Gobiernos Municipales.
- 4) Capacitación a ejecutores de Desarrollo Comunitario y Fortalecimiento Institucional.

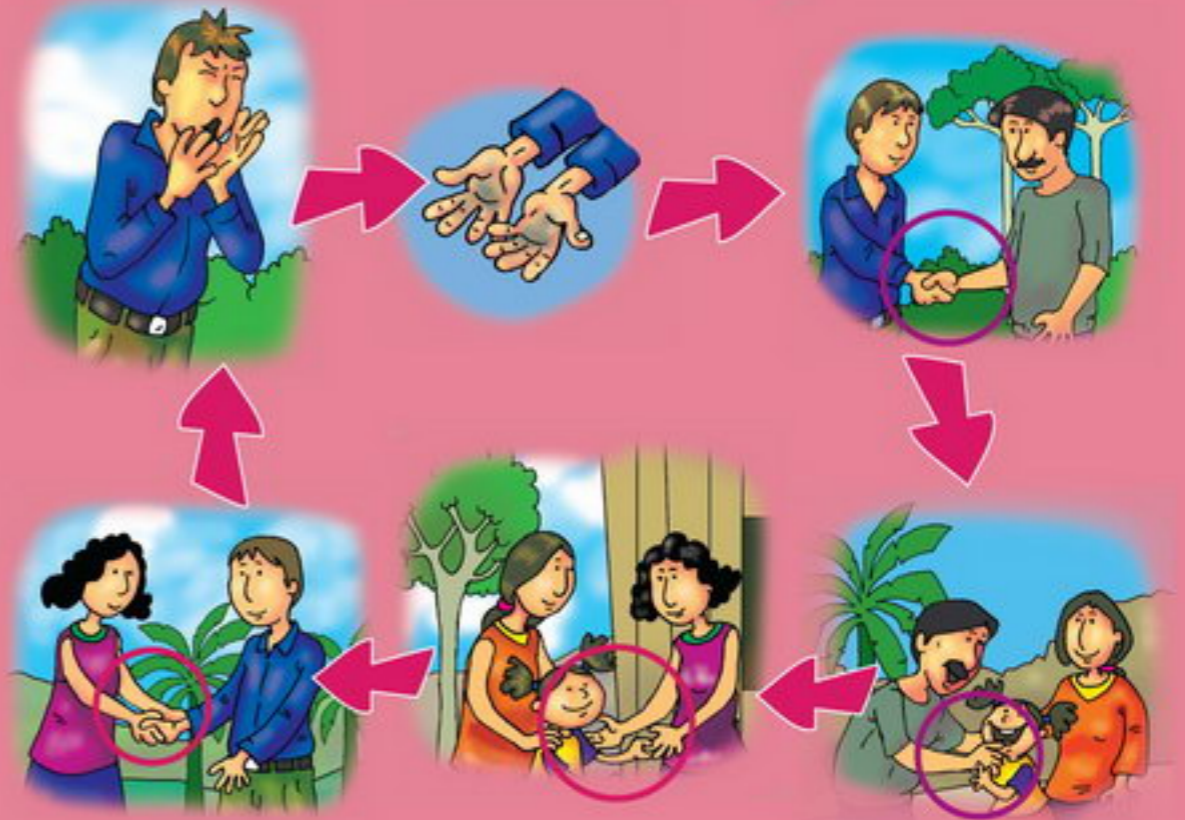
¿Qué instituciones participan?

- Ministerio de Medio Ambiente y Agua
- Viceministerio de Agua Potable y Saneamiento Básico
- FPS, Fondo Nacional de Inversión Productiva y Social
- BID, Banco Interamericano de Desarrollo
- KfW, Cooperación Financiera Alemana
- Programa de Agua Potable y Alcantarillado Sanitario en Pequeñas y Medianas Ciudades GTZ/PROAPAC

Ciclo de las enfermedades y epidemias

Dejamos virus en nuestras manos cuando tosemos en ellas...

...y contagiamos al saludar o besar a otras personas,...



...las que también contagian a más personas.

¿Qué es la gripe A (H1 N1)?

Es una enfermedad respiratoria causada por un virus. También se la conoce como Influenza A. Esta enfermedad afecta a personas de todas las edades y si no es tratada a tiempo puede causar complicaciones y, eventualmente, la muerte.

Se contagia de persona a persona cuando estornudamos, tosemos o cuando tenemos contacto con las manos de personas o superficies infectadas que tienen el virus.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A (H1 N1)?

- Fiebre alta
- Cansancio
- Falta de apetito
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Náuseas y vómitos
- Diarrea.

¿Qué debemos hacer si tenemos los síntomas?

Debemos acudir lo más pronto posible a un centro médico.



¿Cómo podemos prevenir el contagio de la gripe A?

Al estornudar o toser debemos cubrirnos la boca con una tela o con un pañuelo desechable.



En caso de estar resfriados, debemos utilizar barbijo.



¿Qué debemos hacer para evitar contagiarnos con la gripe A?

Debemos lavarnos las manos antes de las comidas, después de ir al baño y cuando regresamos a la casa. Para un correcto lavado de manos existen 5 pasos importantes:



1 Moja bien tus manos y luego jabónate las.



2 Al jabonar, no te olvides de pasar el jaboncillo por las palmas y el dorso de las manos.



3 Tortuga Frota los dorsos de tus manos, como si los estuvieras estirando.



4 Enjuégate, hasta que no quede jaboncillo en tus manos; debes contar hasta 20 mientras lo haces.



5 Seca tus manos con una toalla limpia.



6 Corta tus uñas frecuentemente, para evitar que la suciedad se quede en ellas.



Lobo Frota la punta de tus dedos en la palma para limpiar tus uñas.



Montaña Cruza tus dedos, formando una montaña con ellos, para limpiar bien la suciedad que se quedó entre los dedos.

Quando el virus de la gripe A entra en nuestro cuerpo podemos contagiar a nuestros familiares y amigos por eso es importante que tengamos algunas precauciones.

¿Qué debemos hacer cuando nos enfermamos?

Debemos quedarnos en casa a descansar.



No compartir vasos o botellas.



No compartir cubiertos.



No compartir platos.



¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad causada por un mosquito que transmite el virus. Existen dos tipos: el dengue común y el dengue hemorrágico; este último puede ser mortal.

¿Cómo nos contagiamos?

Un mosquito pica a una persona que tiene dengue y luego pica a otra y la contagia. Es importante mencionar que el dengue no se contagia de persona a persona.



Los mosquitos viven y se reproducen en lugares donde hay agua estancada, desde ahí pueden picar a cualquier persona.



¿Cuáles son los síntomas del dengue?

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolor de articulaciones
- Náuseas y vómitos
- Dolor en los ojos y erupción en la piel.

¿Qué debemos hacer si tenemos síntomas?

- Debemos acudir al médico lo más pronto posible
- Debemos descansar
- Tomar mucho líquido.

¿Cómo podemos prevenir el dengue?

Debemos eliminar aquellos lugares donde el mosquito puede poner sus huevos y reproducirse.

Bebedores de animales



También debemos eliminar aquellos espacios naturales donde se acumule el agua, como ser: zanjas, agujeros en troncos de los árboles y charcos.

Llantas viejas



- Utilicemos mallas milimétricas en puertas y ventanas, para evitar que el mosquito ingrese a nuestro hogar.



- Utilizar mosquiteros en la noche, para evitar que los mosquitos nos piquen.

Trampa para mosquitos

Para evitar que los mosquitos propaguen el dengue a través de la picadura, lo que podemos hacer es construir una pequeña trampa para mosquitos, que es una mezcla de agua, azúcar y levadura. Para construirla, necesitas los siguientes materiales:

- 1 botella de gaseosa de 2 litros, descartable.
- 50 gramos de azúcar morena (cualquier azúcar sin aditivos sirve).
- 1 gramo de levadura.
- 200 ml de agua (un poco más de media taza grande).
- Cartulina o papel negro.
- Además, necesitas 1 recipiente para realizar la mezcla, y un termómetro.



La trampa es muy efectiva, ya que atrae a los mosquitos y los mata dentro. Cada 15 días debemos cambiar la trampa, construyendo otra con los mismos materiales.

Paso 1



Cortamos la botella donde termina el cuello, como muestra el dibujo (se usarán las 2 piezas).

Paso 2



Mezclamos el azúcar con agua caliente. Luego, dejamos enfriar hasta 40 grados (comprobar con el termómetro).

Paso 3



Forramos la botella con el papel negro, y colocamos adentro el agua con azúcar y la levadura, lo que formará dióxido de carbono (CO₂).

Paso 4



Colocamos la parte superior de la botella invertida dentro de la base. Sellamos los bordes con una cinta.

Paso 5



Dejamos la trampa en una esquina, en el lugar donde entran los mosquitos.