

## **AGUA Y SALUD**

**El Ministerio de Salud, a través de la Dirección Provincial de Promoción y Prevención de la salud, informan sobre la importancia del agua en nuestra salud, en este sentido recomiendan:**

### **LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN NUESTRA SALUD**

El agua es esencial para nuestras vidas. Cuidarla es también cuidar nuestra salud.

### **CONSEJOS PARA ESTAR SANOS**

- Si el agua no es de red, hay dos maneras de hacerla segura: ponerle una gota de lavandina cada dos litros, o hervirla durante un minuto en una olla limpia.
- Es esencial el lavado de las manos con agua y jabón antes de: comer, preparar alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales, sacar la basura, manipular dinero, toser y estornudar.
- El lavado de frutas y verduras crudas también debe hacerse con agua segura y dejarlas en remojo durante diez minutos.
- Los baños deben limpiarse alrededor de las letrinas, inodoros, piletas y canillas, agregando un pocillo de lavandina en un balde de agua.
- Usar guantes para trabajar la huerta. Ésta debe mantenerse libre de malezas, escombros y residuos. Las hortalizas de la casa sólo deben regarse con agua limpia.

### **Cuidado del Agua:**

- Para el lavado de la vereda, regar las plantas o lavar el auto, es mejor usar baldes. Una manguera gasta 500 litros de agua por hora.
- Al lavar platos, lavarse los dientes o bañarse no hay que dejar correr el agua innecesariamente. Una ducha de 10 minutos, insume 80 litros de agua.
- Es importante controlar las pérdidas de canillas, tanques de agua y otras instalaciones. Un depósito de inodoro con deficiencias, desperdicia 4.500 litros de agua por día.

### **En Verano**

- Conservar el agua agregando unas gotas de cloro y tapparla con una lona para que no se ensucie. No es necesario cambiar el agua diariamente. Una pileta de lona contiene el agua que cada día necesitan 10 personas

## Consejos para cuidar el agua

Para lavar la vereda, regar las plantas o lavar el auto es mejor usar un balde.

Una manguera gasta  
500 litros de agua por hora.



Al lavar los platos, lavarte los  
dientes o bañarte, no dejes correr el agua  
innecesariamente.

Una ducha de 10 minutos  
insume 80 litros de agua.



Controlar las pérdidas en canillas,  
tanques de agua y otras instalaciones.

Un depósito de inodoro con  
deficiencias desperdicia  
4500 litros de agua por día.



No cambiar el agua de las piletas todos  
los días. Se la puede conservar agregando  
unas gotas de cloro y tatarla con  
una lona para que no se ensucie.

Una pileta de lona contiene  
el agua que cada día  
necesitan 10 personas.





## El agua es esencial para nuestras vidas.

Es parte de nuestro cuerpo y de muchos procesos que realizamos todos los días cuando nos alimentamos, nos bañamos, lavamos la ropa o limpiamos nuestra casa.

El uso del agua también nos ayuda a cuidar nuestra salud, por eso es muy importante cuidarla y no derrocharla.

## Algunas medidas de cuidados para no enfermarnos:

### AGUA PARA CONSUMIR

Si no es de red, hay dos maneras de hacerla potable:

- Ponerle 1 gota de lavandina cada 2 litros de agua.
- Hervirla durante 1 minuto en una olla limpia.

10 x 2ltr.



### MANOS

Lavarse siempre las manos con agua y jabón:

- Antes de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de cambiar los pañales.
- Después de ir al baño.
- Después de sacar la basura.
- Después de manipular dinero.
- Después de toser o estornudar, cuando se ha tapado la boca con ellas.



### FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS

Lavarlas bien con agua potable:

- Dejarlas en remojo durante 10 minutos.



### BAÑOS

Limpiar alrededor de las letrinas, inodoros, piletas y canillas:

- Agregar un pocillo de lavandina en un balde de agua



### RIEGO

Use guantes para trabajar la huerta y manténgala libre de malezas, escombros y residuos:

- Usar sólo agua limpia para regar las hortalizas de su casa.

