



Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Escuela de Tecnologías en Salud

Vicerrectoría de Acción Social
Programa de Atención Integral de Salud
Área de Salud de Montes de Oca

Por su bienestar, el de
su familia y sus
vecinos...

Mejoremos Nuestra Comunidad



***“Todo para disfrutar de un
entorno que mejore nuestra
calidad de vida y le brinde a
nuestros hijos un futuro
más sano.”***

¿Qué es salud ambiental?

El ambiente abarca todo lo que nos rodea, nuestro hogar, nuestra comunidad, nuestro país.

Las personas somos las únicas criaturas vivientes que transformamos la naturaleza y construimos ambientes adaptados a nuestras necesidades y aspiraciones. El ambiente en que vivimos depende de lo que hacemos y como lo hacemos.

La salud ambiental es tener las condiciones adecuadas que permiten un desarrollo seguro y sano de las personas, las familias y las comunidades: agua potable, manejo y disposición de la basura, disposición adecuada de las aguas negras y un entorno limpio sin riesgos, entre otras condiciones.

***La salud ambiental es una
tarea de todos, que empieza por
casa, por la acción familiar.***

La acción colectiva es necesaria

La participación y organización en acciones colectivas es parte de la responsabilidad que cada uno tiene con su salud

Ideas que entre todos podemos hacer:

- * Recolección de basuras que permita el reciclaje
- * Vigilancia y mantenimiento de las fuentes de agua para evitar la contaminación
- * Construcción de espacios recreativos en la comunidad
- * Limpieza de los espacios públicos, no botar basura en la calle ni en lotes baldíos, ni en fuentes de agua



¿Qué podemos hacer con los desechos sólidos?

La basura que producimos en nuestra casa es una de las principales fuentes de contaminación que afectan nuestra salud.

La basura depositada sin los cuidados necesarios hace que proliferen ratones, cucarachas y moscas, que transportan en sus patas una serie de microbios que producen enfermedades.

Esto puede evitarse con medidas sencillas en nuestro hogar y comunidades:

- * Mantener limpios y tapados los basureros.
- * Separe la bausa de origen natural como cáscaras de frutas y verduras, restos de comida, hojas, pasto y utilícela para hacer abono.
- * Escoja aquellos productos cuyo envase puede REUTILIZAR para otras cosas.



¿Qué podemos hacer con los desechos líquidos?

Las aguas que salen del lavadero, de la ducha, de la cocina, el agua de lluvia. ¿Para donde van?

Debemos fijarnos y tomar las acciones necesarias, pues si se estancan, se convierten en criaderos de zancudos y malos olores.

Lo que se puede hacer:

- * Si no hay sistema de alcantarillado, cuidar que los desagües no se queden estancados cerca de la casa o que se vayan para un río
- * Hacer zanjas que permitan que el agua fluya
- * Vigilar que las alcantarillas no estén tagueadas

Salud



"Si vivo en un ambiente sano, mantengo en forma mi cuerpo y mi cabeza"

¿Qué podemos hacer para tener agua potable segura?

Para evitar esto, debemos consumir agua potable, es decir agua que no tiene microorganismo ni sustancias químicas que hagan daño.

Si no tiene seguridad de la calidad del agua para consumo en el hogar, debe aplicar medidas como:

- * Hervir el agua siempre, máximo 1 minuto.
- * Clorar el agua.
- * Filtrar el agua por una tela fina cuando está turbia.

Nuestro alrededor limpio y sano

La limpieza de la casa y su alrededor es indispensable para prevenir enfermedades y accidentes

- * Vigile que la casa tenga buena ventilación e iluminación
- * Elimine los charrales cerca de la casa
- * Cuide que dentro de la casa o a su alrededor no hayan utensilios ni otros objetos en los que se puede estancar el agua de lluvia



Para más información búsqúenos en su comunidad.

Le brindaremos la información que desea
Area de Salud de Montes de Oca 225 5405

EBAIS San Rafael 273 0275