

Manual Práctico de Salud y Bienestar

para Albergues en Emergencias y Desastres

Índice

• Presentación.....	7
• Lavado de manos.....	9
• Agua para consumo humano.....	10
• Manipulación del agua para consumo humano en albergues y refugios temporales.....	12
• Manejo de basuras y excretas.....	14
• Manipulación y conservación de alimentos.....	15
• Prevención del dengue.....	17
• Las madres tienen derecho a un embarazo seguro y a tener bebés sanos.....	18
• Cuidados de las mujeres embarazadas.....	19
• Todos los días son días de vacunación.....	22
• Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños y niñas.....	23
• Algunas veces los niños enfermos necesitan tratamiento fuera del hogar.....	23
• Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.....	25
• Cuidado del adulto mayor y personas con discapacidad.....	28
• Convivencia y seguridad en los albergues.....	28

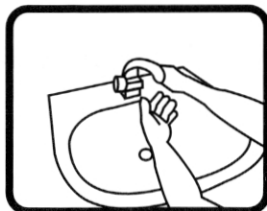
Presentación

Como parte de la estrategia de ayuda a la comunidad, el Ministerio de la Protección Social ha desarrollado este *Manual Práctico de Salud y Bienestar*, que ayudará a mitigar el impacto de las condiciones ambientales adversas en diferentes situaciones de desastre.

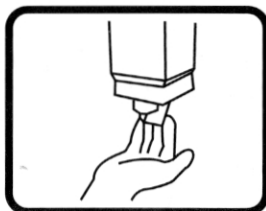
Teniendo en cuenta la magnitud de los acontecimientos de la ola invernal que afronta el país y la rapidez con la que se han venido presentando, la mayoría de los centros de refugio y albergues han sido adecuados de manera temporal. La dimensión del fenómeno climático, además de las condiciones ambientales adversas y el alto número de personas refugiadas en los albergues temporales en busca de un techo provisional, se han convertido en una situación que compromete la salud de los damnificados.

Para reducir el impacto de la ola invernal sobre la salud de los colombianos, el Ministerio de la Protección Social creó este Manual, en el cual usted podrá encontrar orientación sobre qué hacer y cómo afrontar diversas situaciones que puedan comprometer su salud y la de los suyos en situaciones de desastre.

Lavado de manos



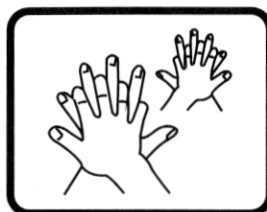
Mójese las manos con agua.



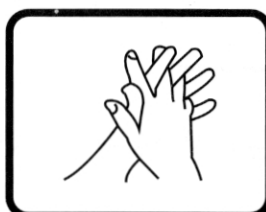
Deposite en la mano jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos.



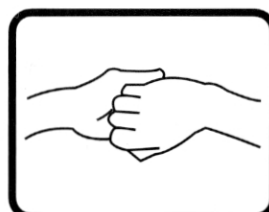
Frótese las palmas de las manos entre sí.



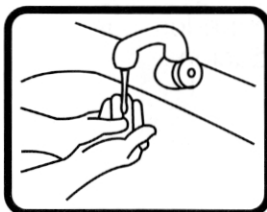
Frótese la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa.



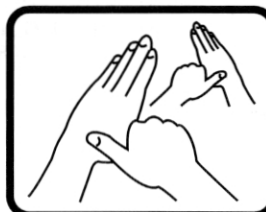
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



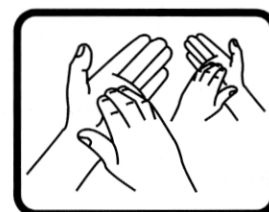
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra, agarrándose los dedos.



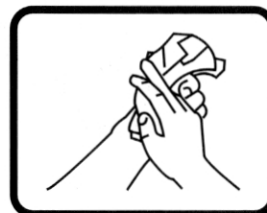
Enjuáguese las manos con agua.



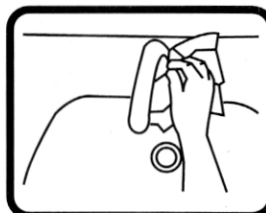
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar atrapándolo con la palma de la mano opuesta y viceversa.



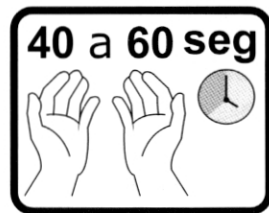
Frótese la palma de los dedos de una mano contra la palma de la otra haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Séquese con una toalla de papel.



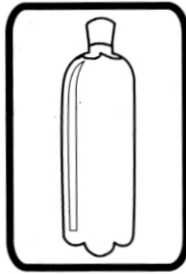
Con la misma toalla seque el grifo.



40 a 60 seg

Sus manos ahora son seguras.

1) Mi casa se inundó y me preocupa la calidad del agua. ¿Qué debo hacer?



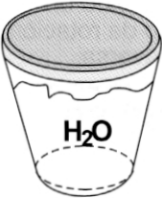
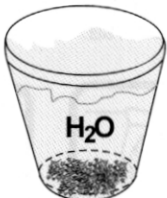


Use agua embotellada que no haya estado en contacto con aguas estancadas, sucias o contaminadas.

2) ¿Cuáles fuentes de agua se pueden utilizar?

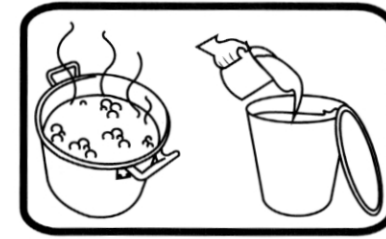


Se pueden utilizar aguas de pozos profundos, de aljibes, de manantial, río, laguna o reservorio natural, que no hayan sido contaminados por las aguas de inundación.

RECUERDE:


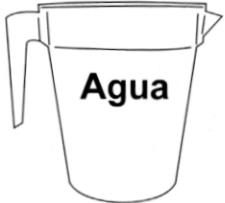
a 	b 	c 	d 
Verificar que el color del agua, sea el más claro posible.	Dejar asentar la mugre y la suciedad que pueda tener.	Filtrar con filtros comerciales o paños limpios.	Hervir durante diez minutos o desinfectar el agua.

Si el agua proviene de una fuente segura y limpia desinfectela así:



a) Déjela hervir durante diez (10) minutos desde el momento que empiece a hacer burbujas y guárdela en un lugar fresco y debidamente tapada.

b) En caso de no poder hervir, agregue:

	Hipoclorito de sodio de acuerdo a la instrucción que le brinden los técnicos de la Secretaría de Salud o del Acueducto Municipal.	
---	--	---

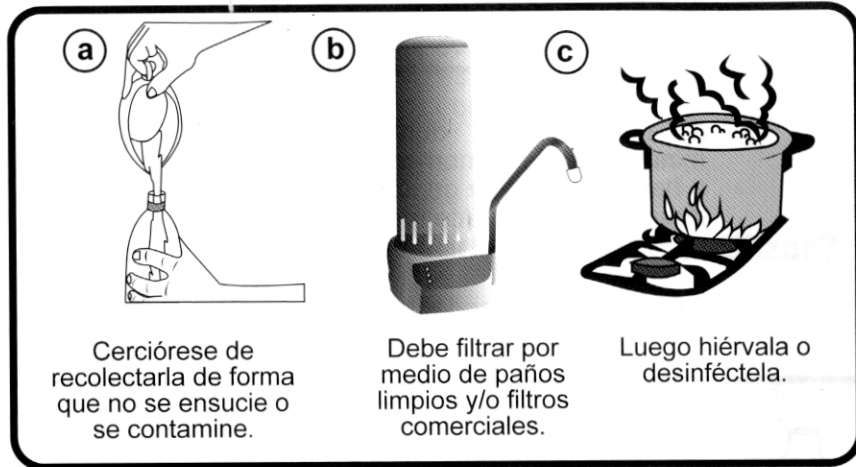
RECUERDE: que el hipoclorito de sodio es el cloro o blanqueador de uso doméstico (sin aroma y sin color).

Revise su concentración en la etiqueta y **utilícelo según la recomendación de la autoridad sanitaria (Secretaría de Salud o Acueducto Municipal).**

SI, el agua lluvia es apta para el consumo humano, pero

RECUERDE: Esta agua puede estar contaminada con residuos de los techos, carpas o plásticos de campaña utilizados para su recolección.

Antes de su consumo **RECUERDE:**



Manipulación del agua para consumo humano en albergues y refugios temporales

Los procedimientos recomendados en caso de emergencia para potabilizar el agua para consumo humano en albergues son:

a) Clarificar y/o filtrar el agua:

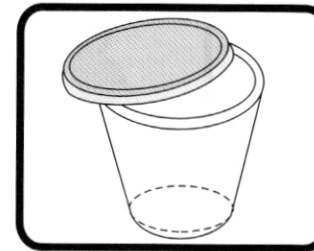


Debe hacerse mediante filtros caseros de vela cerámica instalados en la cocina comunal, filtros de arena, antracita, o filtros de membrana.

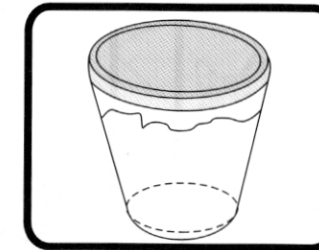


La desinfección debe hacerse siguiendo las instrucciones de los técnicos de la Secretaría de Salud o del Acueducto Municipal.

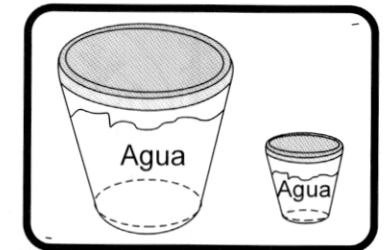
c) El agua lista para el consumo humano debe almacenarse:



a) En recipientes con tapa y sin fisuras o huecos.



b) En recipientes preferiblemente de plástico que permitan ser lavados y desinfectados.



c) Lejos de sitios donde se pueda contaminar (basuras, ratones, cucarachas, etc.).

RECUERDE:

Tener cuidado de no ensuciar o contaminar el agua durante su distribución.

Buscar la orientación de funcionarios de salud o de las empresas de suministro de agua (acueductos), para que orienten el tratamiento (filtración, desinfección y almacenamiento) del agua para consumo humano en albergues.





NO SE AUTOMEDIQUE



En los casos de **dengue grave**, la enfermedad puede **empeorar cuando baja la fiebre**, por lo cual se recomienda observar cuidadosamente a los convalecientes durante los días siguientes luego de que baje la fiebre.

Si la persona con dengue tiene dolor abdominal, náuseas, decaimiento, o se presentan hemorragias y molestias en la piel, **es necesario que acuda inmediatamente a consulta médica.**

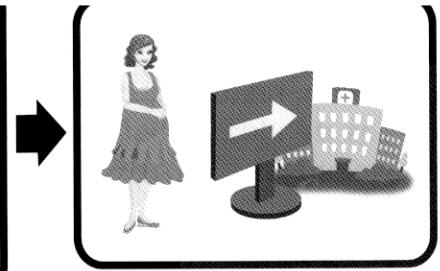
Las madres tienen derecho a un embarazo seguro y a tener bebés sanos



Las mujeres embarazadas deben tener acceso a los servicios de salud, asistir a por lo menos cuatro controles prenatales, recibir vitaminas y minerales y la vacuna antitetánica.

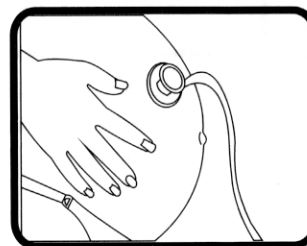
Además, la madre necesita contar con el apoyo de la familia y la comunidad para buscar atención apropiada, especialmente en el momento de dar a luz y durante el posparto y período de lactancia.

- Hemorragia vaginal
- Vómitos excesivos
- Hinchazón de piernas
- Visión borrosa
- Dolor de cabeza intenso o frecuente
- Salida de líquido por la vagina
- Ausencia de movimientos de su bebé
- Inicio de los dolores antes de la fecha de parto



CONSULTE DE INMEDIATO A SU MÉDICO

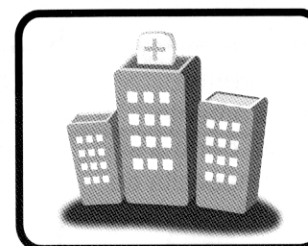
Cuidados de las mujeres embarazadas



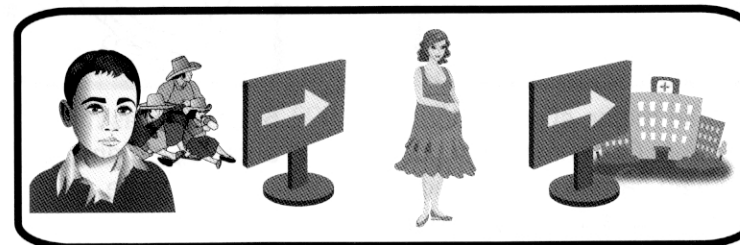
Realícese el primer control en los primeros tres meses del embarazo.



Consuma 5 comidas al día que incluyan carnes, huevo, lácteos, cereales, tubérculos, frutas y verduras.



Recuerde que es más seguro dar a luz en una institución de salud, que en la casa.



Después del parto también se pueden presentar complicaciones peligrosas. Por eso, la familia debe apoyar a la madre para que acuda de inmediato a un servicio de salud si presenta alguna o varias de estas señales: **mucho sangrado, flujo vaginal con mal olor, fiebre o marcado decaimiento.**

edad deben ser alimentados exclusivamente con leche materna.

La leche materna, durante los seis primeros meses de vida, satisface todas las necesidades nutricionales del bebé.



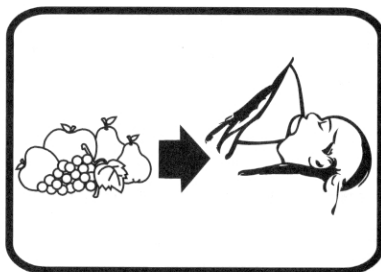
1) Alimente inmediatamente después del parto a su bebé, él no necesita de otro alimento.



2) Dele pecho tantas veces como el bebé pida, por lo menos diez veces en 24 horas.



3) La leche materna es el alimento más económico para el bebé.

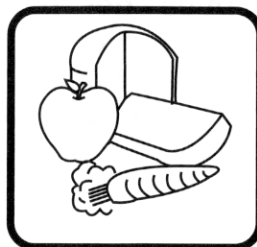


4) Aliméntese mejor, si está dándole pecho a su bebé. Consuma 5 comidas al día que incluyan carnes, huevo, lácteos, cereales, tubérculos, frutas y verduras.

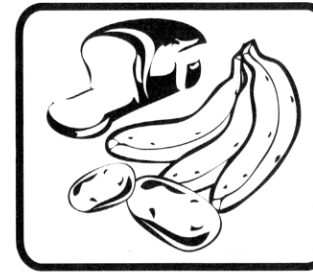


5) Lávese las manos antes de amamantar al bebe.

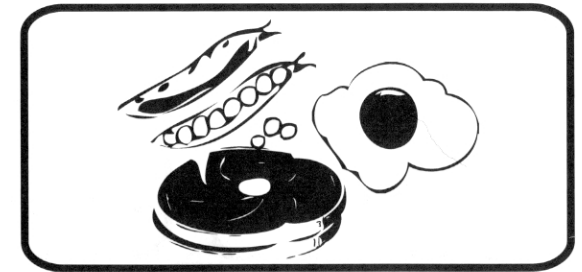
A partir de los seis meses de edad, dele a los niños alimentos complementarios recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y no le deje de dar pecho hasta los dos años o más.



Sus hijos con...



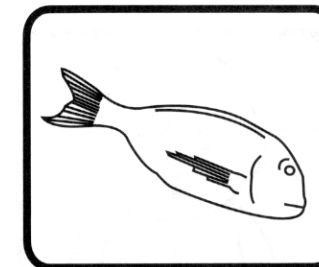
Cereales, tubérculos como la papa, la yuca y el plátano, que les darán calor y energía.



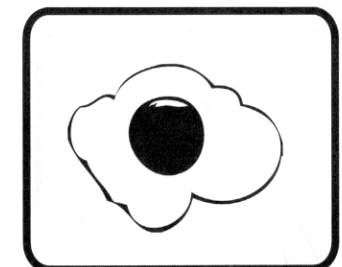
Carnes, huevos y legumbres secas como las arvejas secas, lentejas y garbanzos, estos alimentos dan hierro, ayudan a formar y dar fuerza a los músculos, huesos, sangre, piel, cabello y demás partes del cuerpo.



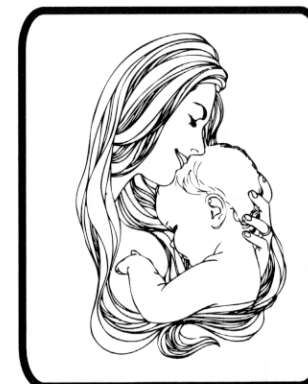
Verduras y frutas, estas tienen vitaminas y ayudan a evitar las enfermedades.



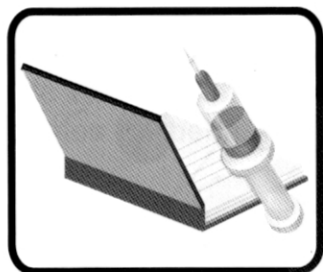
El pescado, pero recuerde retirar la piel para evitar alergias a la grasa y tenga cuidado con las espinas.



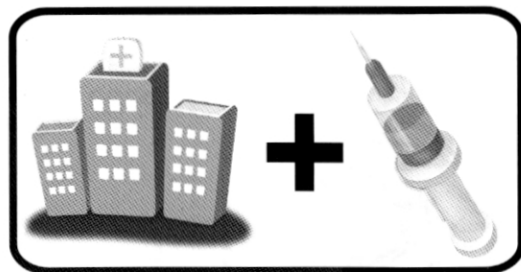
El huevo, solo para los niños a partir de los 6 meses de edad, tenga cuidado si hay personas en la familia alérgicas a este alimento.



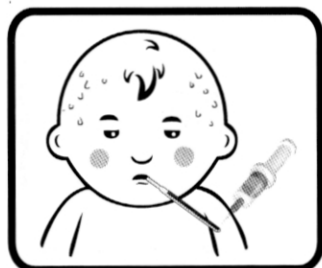
Recuerde siempre alimentar a sus hijos con paciencia y ternura, acarícielo(a) y exprésele constantemente su amor.



1) Verifique que los niños y niñas tengan las vacunas completas para su edad.



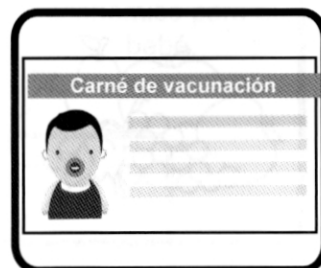
2) Si el niño(a) no ha recibido las vacunas correspondientes según la edad, acuda a la institución de salud o informe al responsable del albergue, para que complete los esquemas de acuerdo con las normas técnicas establecidas.



3) Si el niño tiene resfrío, diarrea o fiebre puede ser vacunado sin riesgo alguno.



4) La fiebre y un poco de malestar en el niño después de la aplicación de una vacuna es normal, pero esto debe pasar con rapidez.



5) Recuerde guardar el carné de vacunación de los niños.



Los niños y niñas deben recibir todas sus vacunas en las fechas establecidas, durante su primer año de vida, así crecerán sanos y felices y estarán protegidos contra muchas enfermedades.

La vacunación es un acto de amor y protección.

La vacunación en niños es gratis

lesiones y accidentes en los niños y niñas



Identifique en el hogar, el albergue y la comunidad los elementos y situaciones potencialmente peligrosas y tome las medidas necesarias para hacer del sitio de vivienda un lugar seguro para los niños y las niñas.



Si un niño sufre un accidente es necesario llevarlo cuanto antes al servicio de salud más cercano. Nunca deje dormir al niño inmediatamente después de un accidente.



Los accidentes de los niños en la mayoría de las ocasiones ocurren por descuido de los mayores, por eso tenga cuidado y présteles atención.

Tenga cuidado con los niños, no permita que frecuenten lugares peligrosos y no los deje solos así sea en un espacio cerrado o conocido.



Algunas veces los niños enfermos necesitan tratamiento fuera del hogar

Lleve de **inmediato** al niño al servicio de salud si presenta uno o varios de los siguientes *signos generales de peligro*:

- No pueden mamar o tomar líquidos.
- Vomita todo.
- Tiene convulsiones.
- Está como dormido y no puede despertar.



- No puede beber o tomar el pecho.
- No se ve bien.
- Tiene dificultad para respirar.
- Presenta sangre en las heces.
- Tiene fiebre o hipotermia (está muy frío).
- Tiene vómito.



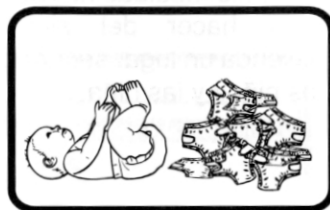
Señales de gravedad en el niño con infección respiratoria (gripa o congestión):

- Respiración rápida: dificultad para respirar o falta de aire.
- Ruidos en el pecho.
- Hundimiento de la piel entre las costillas al respirar.



Señales de gravedad en el niño con enfermedad diarréica:

- Ojos hundidos.
- Fontanela o mollera hundida (parte superior de la cabeza)
- Boca seca o mucha sed.
- Al pellizcar la piel en la zona abdominal, se demora en recuperar su posición normal.



Señales de gravedad en el niño con fiebre:

- Fiebre prolongada, de cinco días o más, que no cede al tratamiento que le ha mandado el médico.
- Rigidez de la nuca: no puede doblar el cuello.
- Puntos rojos en la piel o brote generalizado: manchas en la cara, el cuello o todo el cuerpo.
- Sangrado por las encías, la nariz, las heces o en el vómito.
- Enrojecimiento de los ojos.



Señales de gravedad en el niño con desnutrición y anemia:

- Pérdida importante de peso.
- Hinchazón de los pies o de la barriga.
- Palidez generalizada, más evidente en las palmas de las manos o en los párpados inferiores.



casero apropiado

1) Dele al niño más líquido de lo habitual para prevenir la deshidratación, preferiblemente leche materna o Sales de Rehidratación Oral (SRO).



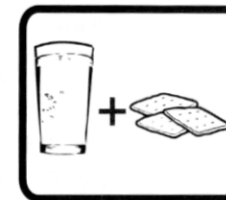
Para preparar el suero:

- Disuelva un sobre de suero en un litro de agua *hervida* fría.
- El suero de rehidratación oral, después de preparado o abierto, dura solo un día. Bote lo que sobre, no lo utilice después de un día de preparado.



2) Cuando el niño se enferme, continúe alimentándolo y dándole líquidos. Amamántelo con más frecuencia mientras dure la enfermedad. La leche materna y otros líquidos son especialmente importantes porque alimentan y previenen la deshidratación.

Dele alimentos y líquidos en cantidades pequeñas pero varias veces al día.



Aunque el niño pierda el apetito, es importante darle más alimentos de lo normal, con el fin de que recupere la energía perdida. Es necesario darle con frecuencia cantidades pequeñas de alimentos blandos y de alimentos que le gusten. Los alimentos ofrecidos deben ser ricos en energía y nutrientes como frijoles triturados y pedazos pequeños de papaya y otras frutas.



El niño debe tomar una comida extra hasta dos semanas después que pase la enfermedad o hasta que recupere su peso.

Cuidados en el hogar para el resfrío:

1) Se debe evitar el contacto con fumadores; nunca debe existir humo de cigarrillo dentro del hogar donde viven niños y niñas.

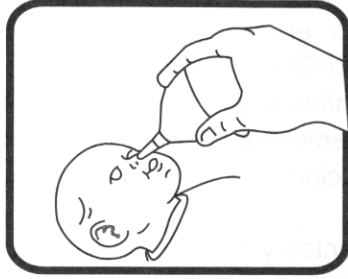


2) Se debe evitar el contacto de los niños con personas con gripa.



5) Si el bebé es menor de seis meses, tiene flemas y tos, debe tomar leche materna exclusivamente.

3) Los enfermos deben lavarse las manos antes de tener contacto con los niños y niñas.



6) Las fosas nasales de los niños deben permanecer destapadas, administrando con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales y limpiando las secreciones de la nariz. Pida indicaciones a un médico.

4) Los enfermos de resfrío siempre deben usar tapabocas.



7) Evite el exceso de ropa.



8) Cubra la boca y nariz del niño con una bufanda, principalmente en las mañanas y en las noches.

Disuelva un cuarto de una cucharadita de sal en medio litro de agua tibia.

Con mucho cuidado, recline hacia atrás la cabeza del niño.

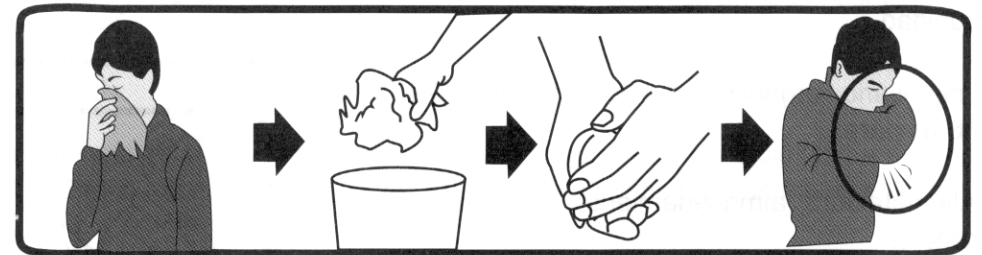
Aplique el agua con sal en cada fosa nasal.

Haga que expulse el agua completamente por la nariz.



10) Si el médico no le recetó medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos, no se los dé a los niños.

Tosa y estornude de la siguiente manera:



Coloque un pañuelo de papel desechable o papel higiénico sobre boca y nariz al toser o estornudar.

Bótelo a la basura.

Lávese las manos.

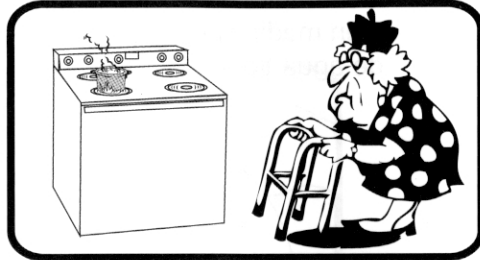
Si no tiene papel estornude o tosa sobre el antebrazo.

con discapacidad

Se debe suministrar alimentación adecuada y los medicamentos prescritos por el médico, especialmente a las personas mayores con enfermedad renal, diabetes, hipertensión arterial o cáncer.



Se debe garantizar el acceso seguro y sin restricciones a los alimentos y a las instalaciones (cocinas, horticultivos, etc.) a las personas mayores y en condición de discapacidad.



Convivencia y seguridad en los albergues

Participación social

Si usted hace parte de la población ubicada en los albergues, es necesario e importante que asuma una posición participativa en la organización, planeación y seguimiento de lo que sucede en la comunidad.



Es necesario organizar comités de mujeres y hombres para:

1. Alimentación, almacenamiento y manejo de alimentos.
2. Aseo del albergue.
3. Salud, recreación y actividad física.
4. Seguridad del albergue.



Para que usted y su comunidad mantengan y mejoren las condiciones de convivencia en el albergue, es necesario que se establezcan algunas normas básicas:



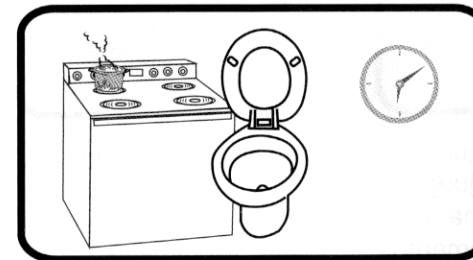
Prohibir el consumo de alcohol, tabaco y drogas al interior del albergue.



Establecer horarios máximos en la noche para conversar o escuchar la radio, para que todos puedan descansar.



Los suministros de alimentos y elementos de aseo deben ser entregados con equidad para reducir discusiones o conflictos.



Establecer horarios de uso de la cocina, el baño y otras áreas de uso común.



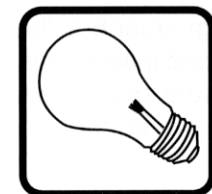
Cada familia u hogar será responsable del manejo de sus mascotas, buscando que no permanezcan en áreas como la cocina.

Seguridad

Para que usted y su comunidad mantengan y mejoren las condiciones de seguridad en el albergue, es necesario que se establezcan algunas normas básicas:

Condiciones del albergue

El albergue debe permanecer *iluminado*, incluyendo las zonas de cocina y baños.





Se deben entregar pitos a mujeres, niños, niñas y adolescentes, para avisar sobre situaciones de peligro, inseguridad, violencia intrafamiliar o sexual.



Establecer zonas de seguridad para el juego de los niños y niñas, bajo vigilancia de adultos.



Vigilar las instalaciones eléctricas, disposición de elementos cortopunzantes, material de desecho, entre otros, para reducir los accidentes de niños y niñas.



No dejar abandonados objetos que puedan generar accidentes.



No permitir que los niños y niñas jueguen en la cocina o manipulen elementos que puedan generar incendios o accidentes.



No utilizar velas o lámparas de querosene para iluminar.



No guardar botellas con líquidos inflamables en la cocina o en los lugares de dormir.



Dejar los recipientes con líquidos que no sean consumibles, bien guardados lejos del alcance de los niños y con un aviso claro para evitar la confusión de la sustancia con un alimento.



www.imprenta.gov.co
PBX (0571) 457 80 00
Carrera 66 No. 24-09
Bogotá, D. C., Colombia