



## Educación comunitaria sobre higiene:

- ◆ **Organízate** junto con tus vecinos y vecinas para informar a la comunidad sobre la importancia de la higiene durante la escasez de agua, especialmente en áreas rurales o en comunidades más vulnerables.
- ◆ **Recuerda**, es vital enseñar a la población cómo aprovechar al máximo el agua disponible sin comprometer la higiene.



## Control de residuos:

- ◆ **Asegúrate** de que los residuos humanos y los desechos domésticos se gestionen adecuadamente. En áreas sin acceso a sistemas de alcantarillado, usar letrinas o baños portátiles y mantenerlos limpios y desinfectados.



## Higiene de ropa y camas:

- ◆ Dado que el agua es limitada, es recomendable lavar la ropa de manera eficiente, priorizando la higiene de la ropa interior, toallas y ropa de cama, que están en contacto directo con el cuerpo.



## Ahorro doméstico:

- ◆ En tiempo de escasez de agua, es vital que todos colaboremos. **Cierra la llave** mientras te cepillas los dientes, lavas los utensilios de cocina y reparas las fugas. Usa solo la cantidad necesaria. **Pequeñas acciones en casa producen un gran impacto.**



## Uso responsable del agua:

- ◆ En tiempos de escasez de agua, cada gota cuenta. **Limita el uso de agua** en tareas no esenciales, como el riego de jardines o el lavado de vehículos.



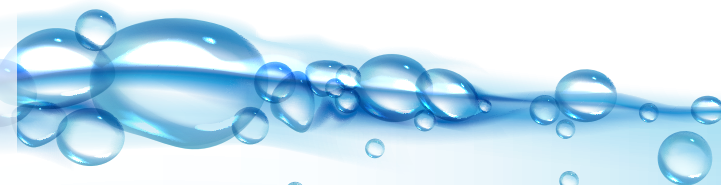
## Emergencia y prevención:

- ◆ **Almacena agua** de manera eficiente y utilízala solo para necesidades esenciales. **Evita el desperdicio** y sigue las recomendaciones de las autoridades.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



# En época de escasez de agua:

Es importante mantener una buena higiene para evitar enfermedades y cuidar la salud de todos



[WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR](http://WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR)



## Lavado de manos eficiente:

**Frecuencia:** es fundamental que laves tus manos frecuentemente antes de comer, después de ir al baño, al cuidar a una persona enferma y después de manipular alimentos.

**Usa agua y jabón:** si dispones de poca agua, úsala de manera eficiente y, en su defecto, utiliza gel desinfectante a base de alcohol.



## Higiene personal:

**Ducha rápida:** toma duchas cortas para evitar el desperdicio de agua. Usa una cubeta o recipiente para controlar la cantidad de agua utilizada.



## Desinfección de superficies:

En lugares con alta concentración de personas (escuelas, mercados, transporte público), es importante desinfectar las superficies con frecuencia.

## Almacenamiento adecuado de agua:

- Es vital almacenar agua de manera segura para evitar su contaminación. Los recipientes deben ser herméticos y mantener el agua a la sombra, en un lugar limpio.
- Si el agua almacenada se utiliza para consumo, debe ser previamente filtrada o hervida para evitar la transmisión de enfermedades.



## Manejo adecuado de alimentos:

- Evita la contaminación cruzada:** separa los alimentos crudos de los cocidos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies estén limpios.
- Prioriza aquellos alimentos** que no necesiten de mucha agua para su preparación (por ejemplo, alimentos secos o que no requieran cocción).