





**4** Use siempre la letrina.

Si lo hace, entierre el excremento o échelo ccl.

No defecue al aire libre.

**6** Evite que se formen chorcos.

**4** Tengo cuidado:

- Al colocar velas o veladoras en vasos o platos, cuide que no puedan provocar un incendio.
- No guarde sustancias peligrosas en botellas de refresco.
- Ponga fuera del alcance de los niños, armas, cuchillos y medicinas.

**6** También los adultos sufren accidentes, recuerde:

- Fíjense al cruzar las calles, carreteras o vías del tren.
- En su trabajo, use siempre el equipo de seguridad!
- Cuando realice reparaciones eléctricas en casa o en lugares altos, llame precauciones!
- Mantenga los pozos o sistemas tapados.

**5** Mantenga limpia y ventilada su casa.

No tenga animales dentro de ella.

**7** Tire todos los cacharros (llantas, botes, botellas, etc.).

Una casa limpia es una casa llena de salud.

**5** En la escuela:

- Evitar juegos bruscos correr en pasillos, escaleras o pisos mojados.
- Utilizar correctamente los lápices, compases y tijeras.
- Procurar caminar o correr sin objetos en las manos.
- No dejar objetos en el suelo.

**7** En sitios de recreación:

- Evitar que los niños vayan solos a ríos, lagunas, plovos y fosas.
- Evitar manejar si ha bebido o si está cansado.
- No arrojar basura a la carretera.

Con cuidado y atención los accidentes podemos evitar.

**4** Otras enfermedades que ocurren los vectores, son:

La **anotocercosis** la trae la mosca negra, alazana o rodador; daña la vista y puede causar ceguera.

La **leishmaniasis** la propaga una papabolilla; produce una úlcera en la piel, daña visceras del cuerpo y puede ser mortal.

Elimine los vectores. Informe con el personal de salud!

**6** La picadura de diatrán puede ser mortal, más en los niños y los ancianos. Duele mucho y se adormecen los pies y las manos.

En casos graves, viene lagrimeo, asco, mucha saliva y como ataques.

Para evitar el piquete del diatrán, hoy que secudir la ropa y los zapatos antes de usarlos, revisar la cama antes de acostarse y no andar descalzo. Además, hoy que eliminar los criaderos, encalar y usar cielo raso.

Si te pica un diatrán, ponte hielo en la picadura, y...

**¡Busca ayuda inmediatamente!**

**4** Hoy situaciones de riesgo que ponen en peligro a la comunidad, como:

- Depósitos de gas, petróleo o pólvora.
- Contaminación del suelo, del agua o del aire, por sustancias tóxicas.
- Postes y cableado eléctrico en mal estado.

Todos los riesgos identificados se señalan en un mapa de riesgos de la localidad.

**6** También se requiere:

- Organizarse para estar preparados.
- Hacer simulacros de evacuación.
- Saber donde reunirse en caso de un desastre.

Organizar grupos de voluntarios.

- Guardar en una bolsa de plástico los documentos importantes, linterna, radio portátil y pilas.

La preparación para casos de desastre comienza por las familias.

**5** La enfermedad de **Chagas** se transmite por la chinche hocciona o besucón. Puede pasar en el embarazo de la madre al niño.

Provoca unas bolitas en el sitio del piquete, si es cerca del ojo, éste orde y el párpado se hincha; además daña el corazón.

También las garrapatas, pulgas y piojos transmiten enfermedades que pueden ser muy graves.

¡Combáteles!

**7** ¿Cómo evitar estos insectos y sus consecuencias?

Todo está en tener limpia nuestra persona, las cosas y sus alrededores; resonar y encalar las paredes; poner cielo raso y pabellones;

y eliminar bien la basura.

La salud empieza por la limpieza.

**5** El comité debe dar información suficiente a la comunidad, para que tome medidas de protección.

Una buena preparación disminuye las consecuencias de cualquier desastre.

**7** Los problemas graves se afrontan con mayor éxito si las familias y la comunidad están bien organizadas.

Todos debemos saber qué hacer antes, durante y después de un desastre.

**8** N UN LUGAR LEJANO, Y EN UNA ESCUELA COMO LA TUYA, ESTUDIABAN EN EL 3 ER AÑO, CINCO NIÑOS: PACO, DIEGO, JUAN, JULIO Y LALO.

Eran amigos inseparables pero muy diferentes entre sí, como los dados de tu mano izquierda.

PACO: Alegre y juguetón. Siempre hacía bromas y chistes. No tomaba nada en serio y le gustaba comer todo el día.

DIEGO: Era muy estudioso, amable y excelente amigo; generoso y dispuesto a ayudar siempre a sus compañeros.

JUAN y JULIO: Siempre se portan de acuerdo para hacer travesuras, no cumplen con la tarea y le pedían ayuda a DIEGO, quien nunca se las negaba.

LALO: Era tímido y callado, muy melindroso para comer; se enfermaba con frecuencia por las cosas que comía en la calle.

Toda los días, a la hora de la entrada, PACO, JUAN, JULIO Y LALO se detendían a comprar toda clase de golosinas, galletas con chile, chicharrones y otros alimentos que no estaban preparados con toda limpieza. Además, como estaban expuestos al aire y al polvo de la calle se contaminaban y eran un peligro para la salud. Sin embargo, ellos no lo sabían y se comían las cosas con mucho gusto.

DIEGO en cambio, era el único que no lo hacía. Había leído que los alimentos se contaminaban, y su mamá le preparaba todos los días una rica torta de frijoles con queso, muy limpia, y una campitopora con agua fresca de limón, que a la hora del recreo se tomaba con mucho gusto. En cambio, sus demás compañeros comían la torta o fruta que llevaban por las golosinas que compraban otros niños, sobre todo LALO, quien sólo quería comer papitas con chile, dulces y otras cosas que no nutren. Y PACO no sólo se comió lo que compraba sino también las tortitas de los que se dejaban.

Cuando DIEGO les veía, les decía: todas esas cosas que se comen son muy sabrosas porque son dulces, saladas o agrías, pero no les proporcionan ningún alimento; sólo les entretienen el estómago y se los irrita. Además, si las cosas no están limpias, tienen microbios, que producen enfermedades.

Ellos se reían de él y le decían: —Si sablo, mejor vamos a jugar y deja de estar diciéndonos torturas.

Un día, al llegar a la escuela, DIEGO se dio cuenta que sus amigos no estaban en el salón y que nadie sabía nada de ellos. Entonces se acordó a la maestra y le preguntó por ellos. La maestra dijo que PACO estaba empujando, que JULIO tenía fuertes dolores de estómago, que JUAN tenía tiritadas y que LALO tenía amigdalas en la panza y además estaba muy desnutrido. Seguramente habían comido algo que les hizo mucho daño.

Ese día, DIEGO estuvo muy triste y preocupado. Ya por la tarde los fue a visitar. Todos estaban muy delicados y ojerosos.

Les dijo mucho gusto ver a su amigo DIEGO. Este les comentó que tenían que cuidarse para estar bien de salud y pronto poder ir a la escuela, pues él tenía un plan para que no se volverían a enfermar.

Después de dos semanas se fueron presentando de uno a uno los niños. Todos sus compañeros los recibieron con mucho cariño. Y a la hora del recreo DIEGO les dijo:

—No es posible que se sigan enfermado, es necesario que aprendan a conservar su salud.

—Pero si nos cuidamos, dijo PACO.

—No es así —contestó DIEGO— me he dado cuenta que en la calle los vendedores ambulantes venden alimentos contaminados de polvo y de microbios que enferman a los niños que los compran, por eso creo que debemos pensar en algo.

53

73