

# PACHAMAMA RAYMI

## La letrina y lavar las manos



Letrina en Challabamba, Comunidad de Pachamachay



Folleto no. 1 Agosto 2007

## La importancia, construcción y uso de la letrina

La letrina sirve para evitar muchas enfermedades.

El excremento contamina la tierra, el agua, los alimentos y los animales.

El excremento hace enfermar a la gente, sobre todo a los niños.

El excremento puede causar enfermedades como diarrea, fiebre, tifoidea, cólera, polio, hepatitis y sarampión que pueden ser mortales.

El excremento también puede dar parásitos como amebiasis y gusanos como teniásis, y ascariásis, usinariásis, cisticercosis y muchos otros.

Estas enfermedades y parásitos pueden entrar al cuerpo de muchas formas, por la piel, por tener manos y uñas sucias.



Agua sucia...

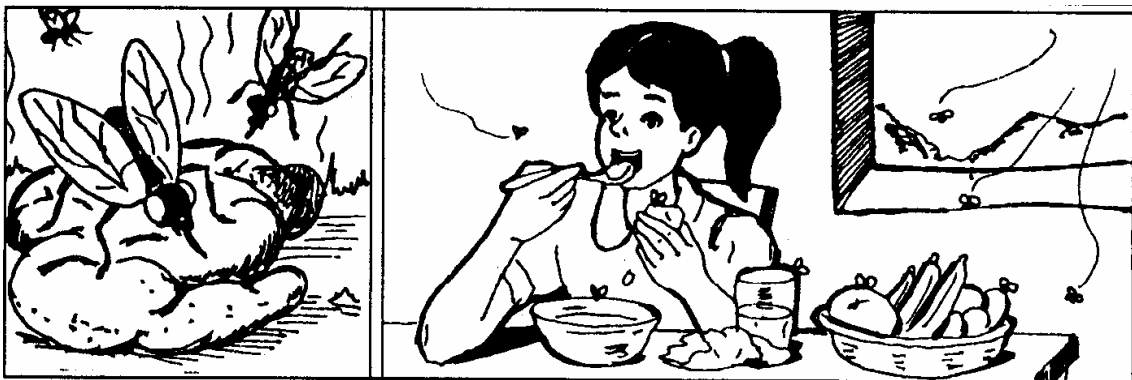




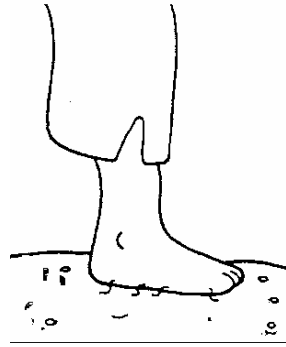
Manos sucias...



Las moscas también llevan las enfermedades del excremento a la comida y a la gente.



Estas enfermedades también pueden entrar al cuerpo con el agua y la comida.



Los parásitos también pueden entrar por el pie.

Muchas enfermedades se pueden evitar, usando la **letrina** y **lavando las manos**.



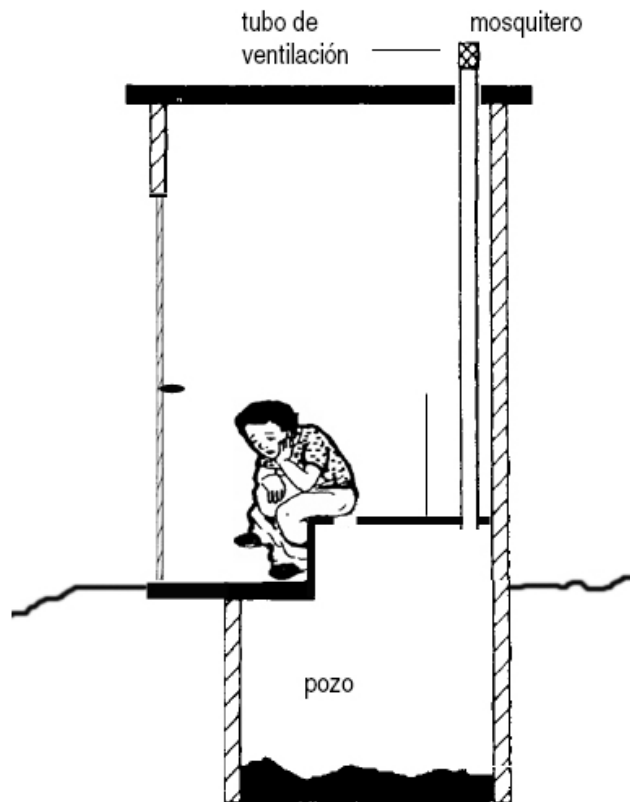
Se hace la letrina en un terreno firme y seco, libre de inundaciones. Si es en ladera, se deberá hacer la letrina en la parte baja. La letrina debe ser construida a más de 10 metros de la casa y a más de 15 metros de cualquier pozo o fuente de agua.

El pozo de la letrina debe tener 2.50 metros de profundidad o más.

La profundidad deberá ser menos si se encuentra agua al hacer la letrina. Tal vez sólo 1.50 metros.

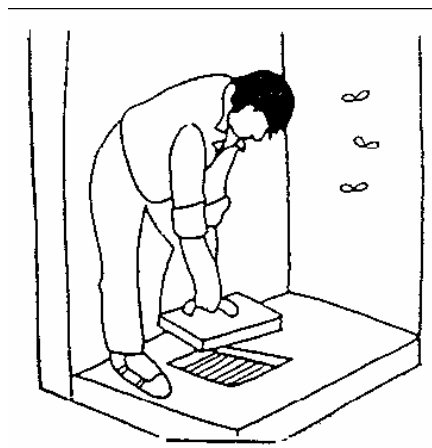
Se puede tapar el pozo con buenas maderas y poner un asiento elegante con un hueco y tapa.

El pozo se llena poco a poco. La letrina de una familia puede durar de 5 a 7 años. Hay que hacer otra letrina cuando el pozo sólo tiene unos 50 centímetros de profundidad. Se debe cerrar la letrina vieja con tierra.

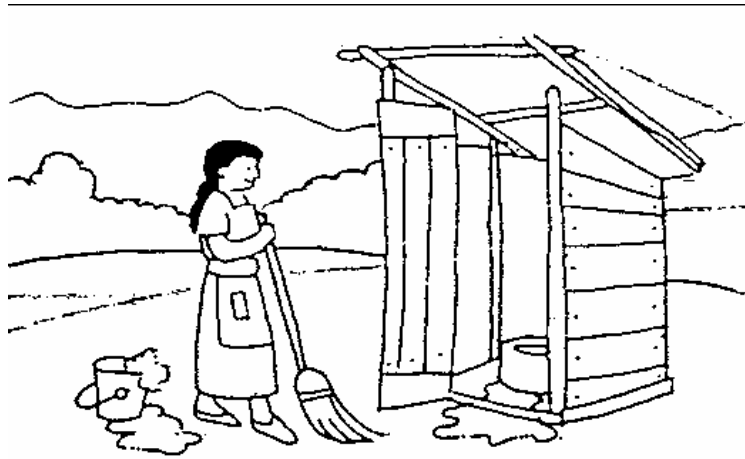


La letrina necesita tener un tubo de ventilación.

## El buen uso y mantenimiento de la letrina



1. Mantener tapada la taza de la letrina, para que no entren ratas ni moscas y para evitar accidentes y malos olores.



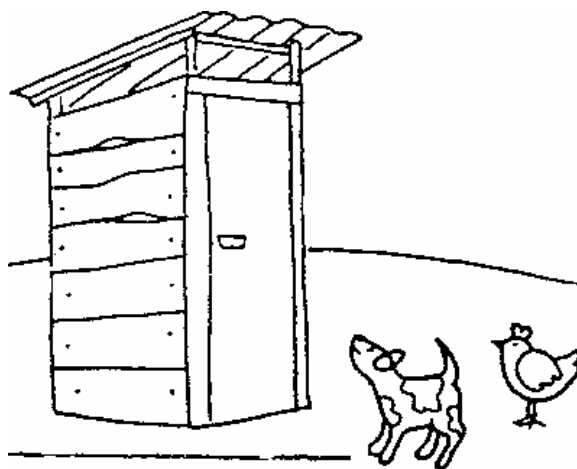
2. Toda la letrina debe ser siempre limpia, lavando con agua y jabón cada vez que se ensucie. Las moscas son atraídas generalmente por el mal olor que puede presentar la letrina, cuando no está bien limpia.

3. La letrina se debe usar sólo para hacer caca y orinar.

4. No echar desinfectantes, plaguicidas, medicinas ni ningún otro químico en la letrina.

5. No botar dentro de la letrina el agua usado para lavar las manos, los platos ni ningún otro líquido.

6. No usar la letrina como gallinero, ni dejar que entren o duerman animales en la letrina.



7. Mantener la puerta de la letrina siempre cerrada para que no entren animales.

8. No usar la letrina como bodega, para guardar cosas y mucho menos maíz o frijol.

9. Enseña a los niños a usar la letrina desde que son chiquitos, pero no dejarlos solos, pues si la taza es muy grande, ellos pueden caerse dentro.

Los niños pequeños pueden hacer caca en un bacín. Después botamos la caca dentro de la letrina y lavamos bien el bacín que solo es para la caca de los niños.



10. Lavar bien las manos con **agua y jabón** después de usar la letrina. Hay que enseñar a los niños a hacer lo mismo.

### **LAVADO DE MANOS y UÑAS CORTAS Y LIMPIAS**

Las uñas deberán ser siempre cortas y limpias para evitar el contagio con enfermedades.

El lavado de manos y cortar las uñas son la costumbre de higiene más antigua.

El lavado de manos y cortar las uñas es muy necesario para evitar enfermedades.

Los momentos más importantes para lavar las manos son:

- Después de usar la letrina o de hacer caca.
- Después de cambiar el pañal al niño o niña.
- Antes de preparar los alimentos.
- Antes de comer.
- Antes de darle pecho al niño o niña.

### **COMBATIR LOS PARASITOS**

El uso de la letrina por todos, manos limpias y uñas cortas pueden prevenir el contagio con muchas enfermedades.

Aún así, los miembros de la familia pueden tener parásitos intestinales. Por ello es muy necesario tomar remedios para eliminarlos.

¿Usted conoce buenos remedios para eliminar los parásitos?

¿Cada miembro de su familia los utiliza cada mes, o cada dos meses?

La Pachamama, la Madre Tierra, recibirá vuestro respeto,  
ofrendas, y esfuerzos para cuidarla.  
Ella le dará abundancia y prosperidad.

Oficina Proyecto Pachamama Raymi

Oficina Cusco



Pavitos 567 (interior), Cusco

084-236540

e: [immerzeel@dexcel.org](mailto:immerzeel@dexcel.org)

[www.dexcel.org](http://www.dexcel.org)



**SERMANU**



Asociación Runamaki