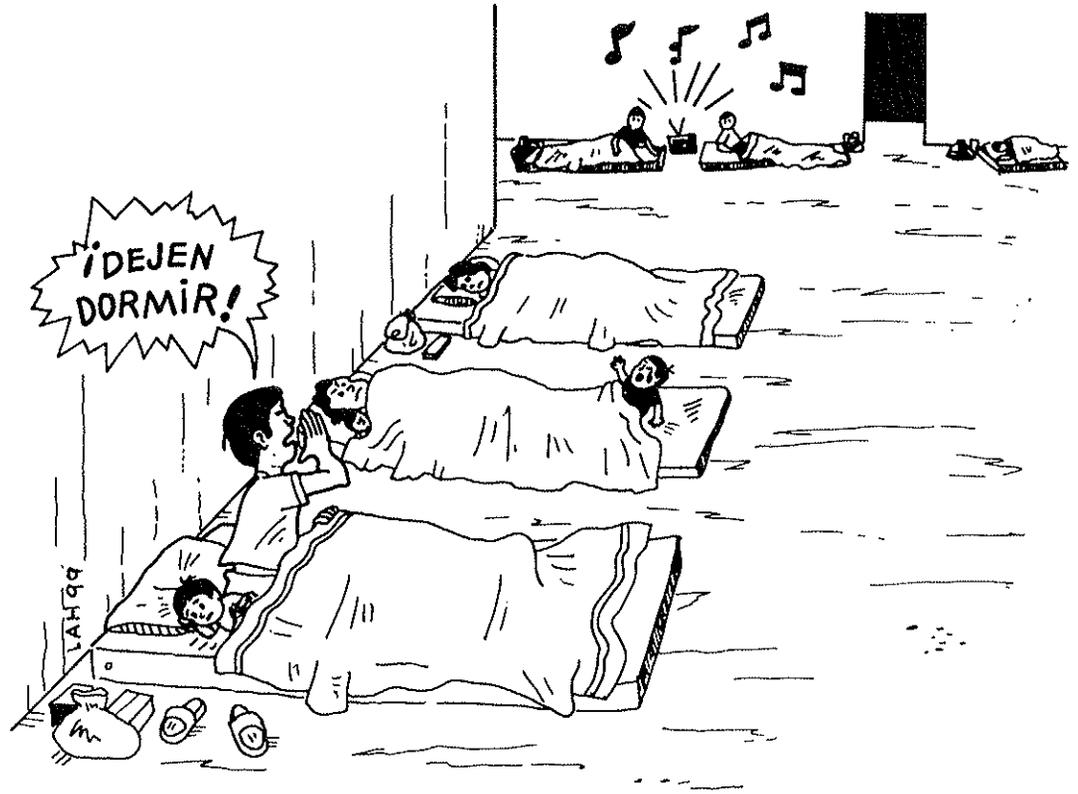

III. PODEMOS ORGANIZARNOS

1. ORGANIZACION Y ORDEN

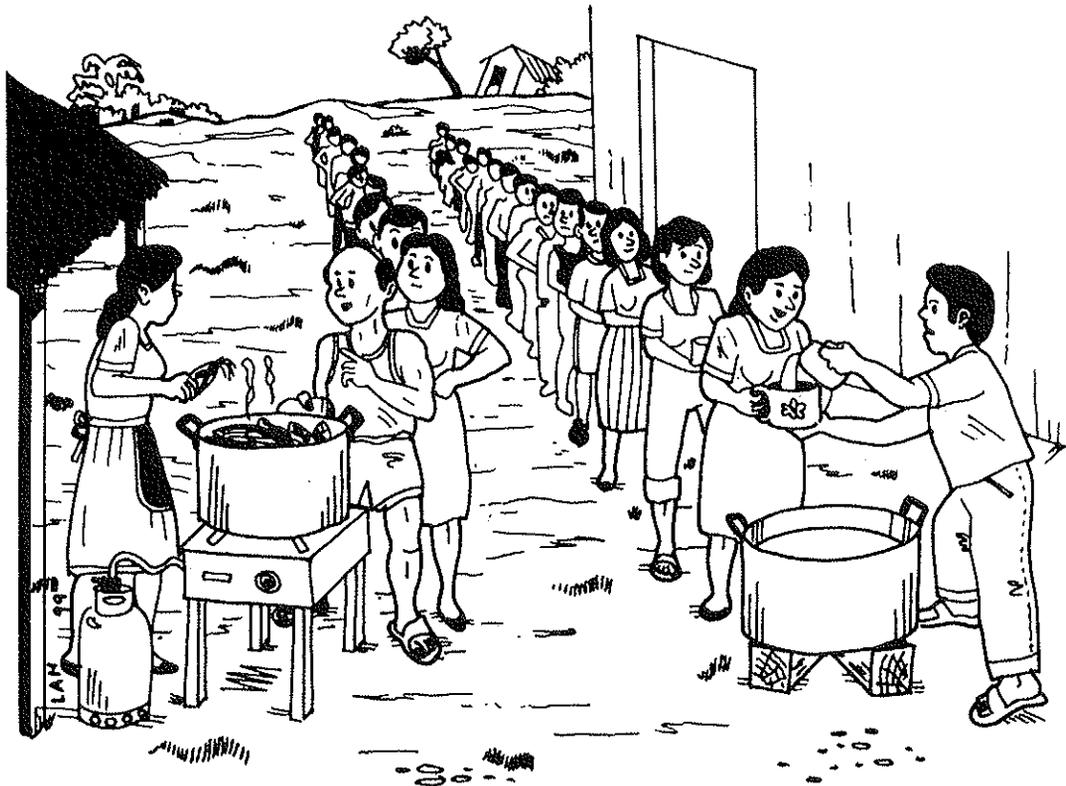
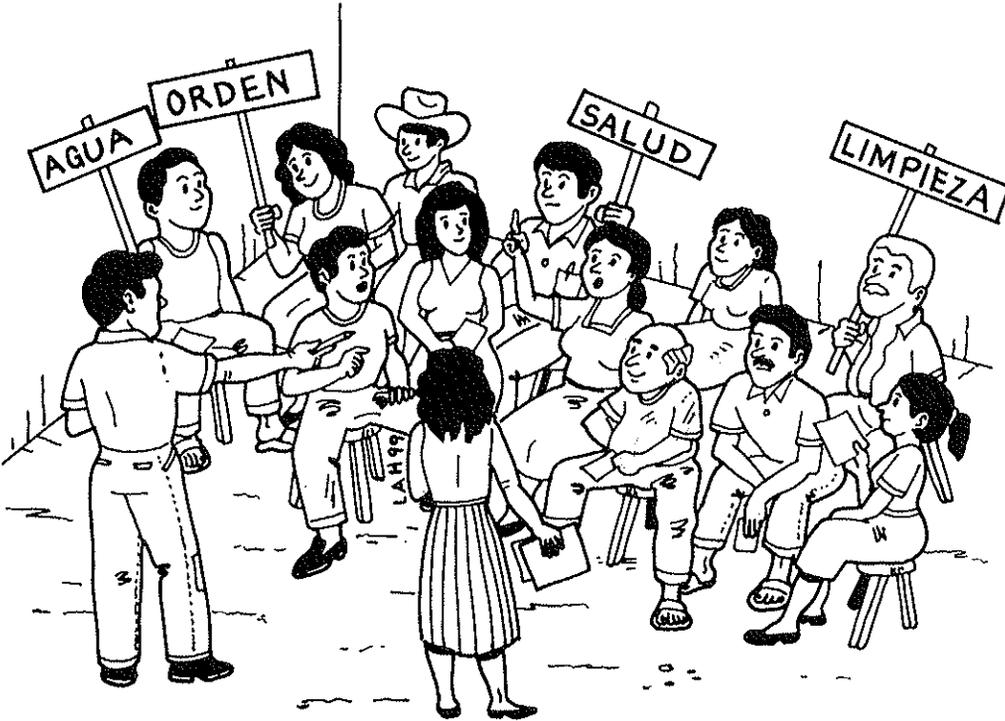
DIEZ REGLAS BASICAS PARA OCUPAR UN ALBERGUE

- ◆ Como primera medida a tomar, organicemos las comisiones y nombremos a los encargados.
- ◆ **Revisemos las instalaciones de la escuela para comprobar que no están en malas condiciones y puedan poner en peligro nuestras vidas.**
- ◆ Cuando ocupemos la escuela como albergue, debemos de llenar el acta de compromiso para el uso de las instalaciones.
- ◆ Limpiemos y pongamos en orden las instalaciones antes de ser ocupadas.
- ◆ Debemos cuidar las instalaciones de agua potable, energía eléctrica, sanitarios, así como puertas y ventanas del local que ocupamos.
- ◆ **Los libros de texto, cuadernos y mobiliario del local, debemos guardarlos en un aula con llave para evitar su destrucción.**
- ◆ Conservemos el orden haciendo "cola" cuando haya necesidad.
- ◆ Los ocupantes del albergue SIN EXCEPCION debemos acatar las reglas del orden y el respeto mutuo.
- ◆ Los niños, niñas, enfermos y enfermas tienen la prioridad en cualquier caso.
- ◆ **ESTA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS O DROGAS EN EL ALBERGUE.**

EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:



1.1 MODELO DE LISTADO DE RESPONSABLES DEL COMITE (Puede copiarlo)

ADMINISTRACION
RESPONSABLE _____ FECHA _____

ABASTOS Y ALIMENTACION
RESPONSABLE _____ FECHA _____

SALUD E HIGIENE PERSONAL
RESPONSABLE _____ FECHA _____

SEGURIDAD
RESPONSABLE _____ FECHA _____

COCINA
RESPONSABLE _____ FECHA _____

LIMPIEZA GENERAL
RESPONSABLE _____ FECHA _____

BIENESTAR PERSONAL
RESPONSABLE _____ FECHA _____

1.2 AMBIENTES QUE DEBE TENER EL ALBERGUE

- ◆ Area cerrada con llave o candado para guardar muebles y libros de texto de la escuela.
- ◆ Area para reuniones del comité.
- ◆ Area para la escuela mínima (puede ser en el exterior).
- ◆ Area de descanso y dormitorios en lugares bien ventilados.
- ◆ Area de recreación (exterior e interior para el tiempo de lluvia).
- ◆ Enfermería o botiquín.
- ◆ Bodega para alimentos y otros enseres.
- ◆ Una cocina común. Si es en el exterior, ponerle techo.
- ◆ Sanitarios o letrinas.
- ◆ Area para bañarse.
- ◆ Area para lavar y secar ropa.

2. SALUD E HIGIENE PERSONAL

RECOMENDACIONES

ENFERMEDADES QUE DEBEMOS PREVENIR

- ♦ La limpieza diaria de nuestro cuerpo evita las enfermedades y picazones causadas por hongos, forúnculos, piojos y sarna.
- ♦ En caso de enfermedad grave de cualquier tipo, busquemos los servicios de salud de inmediato.

EL AGUA DE CONSUMO

- ♦ El agua tratada con cloro, permanece en buen estado por TRES DIAS cuando está tapada.
- ♦ El agua hervida, permanece en buen estado por UN DIA cuando está tapada.
- ♦ El agua turbia, tenemos que hervirla por quince minutos.
- ♦ Para hervir agua utilicemos preferentemente estufa de gas.
- ♦ Para clorar adecuadamente el agua, usemos la tabla que aparece en la página 13.
- ♦ No consumamos agua que no esté clorada o hervida.
- ♦ **Vigilemos constantemente que nuestros niños y niñas no desperdicien el agua ni jueguen con ella.**

MANOS

- ♦ Las manos sucias pueden transmitirnos enfermedades.
- ♦ Debemos lavarnos las manos con agua limpia y jabón ANTES DE COCINAR, ANTES DE COMER Y DESPUES DE IR A LA LETRINA.
- ♦ Enseñemos a nuestros niños y niñas a lavarse las manos.

HIGIENE PERSONAL

- ♦ Debemos bañarnos diariamente para evitar enfermedades de la piel. Si no fuera posible el baño diario, limpiemos nuestro cuerpo con trapos o esponja húmedos.
- ♦ Mantengamos limpias las áreas que ocupamos.
- ♦ Conservemos corto y limpio el cabello, especialmente en niños y niñas para evitar la propagación de piojos.

LA ROPA

- ♦ La ropa sucia da mala impresión.
- ♦ Lavemos la ropa frecuentemente.

2.1 ENFERMEDADES QUE DEBEMOS PREVENIR

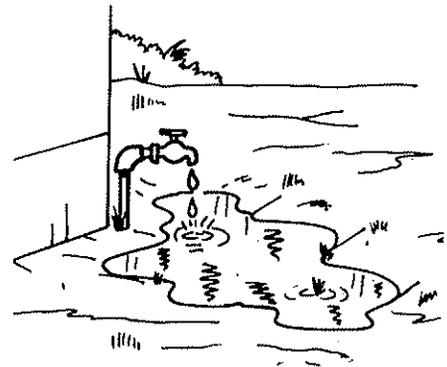
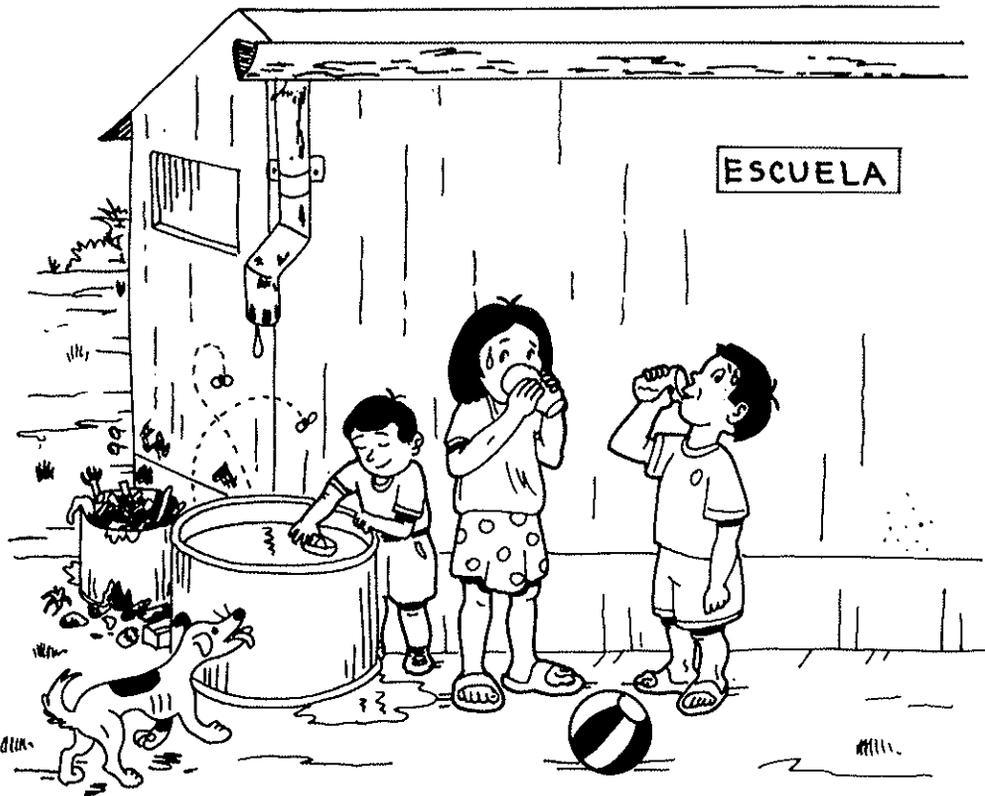


S
A
L
U
D
E
H
I
G
I
E
N
E



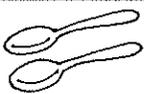
2.2 EL AGUA DE CONSUMO

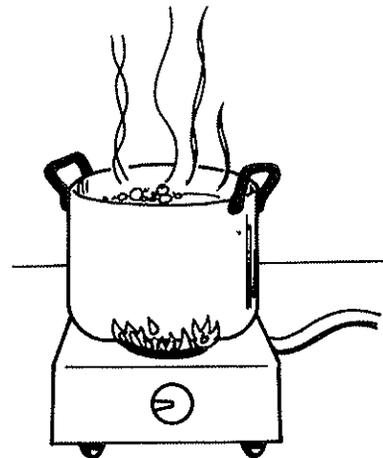
EVITEMOS ESTO:



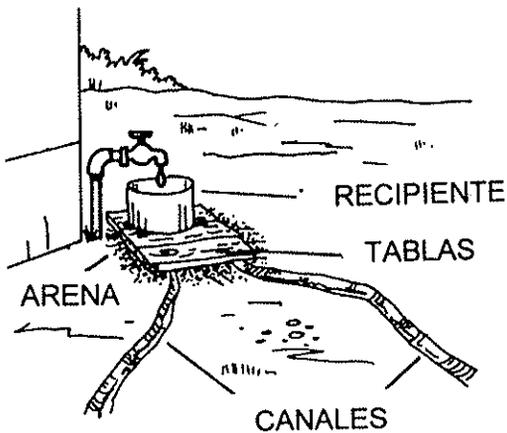
HAGAMOS ESTO:

TABLA PARA CLORAR EL AGUA

<p>PARA UN LITRO</p> 	 <p>1 GOTAS</p>
<p>PARA UN GALON</p> 	 <p>3 GOTAS</p>
<p>PARA UNA CUBETA</p> 	 <p>15 GOTAS O 1 TAPITA</p>
<p>PARA UN TONEL (54 GAL.)</p> 	 <p>2 CUCHARADAS SOPERAS</p>



15 MINUTOS

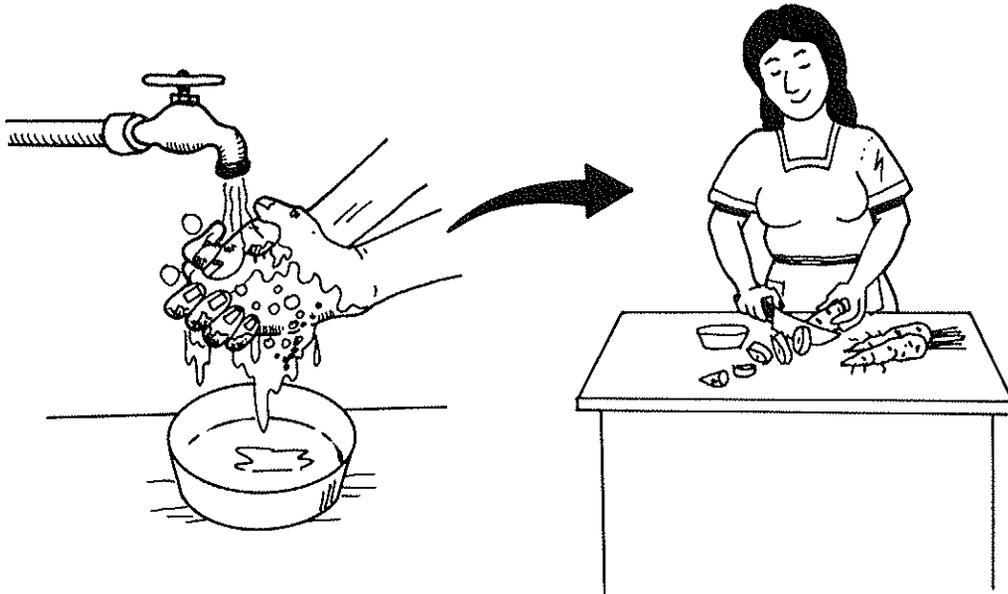
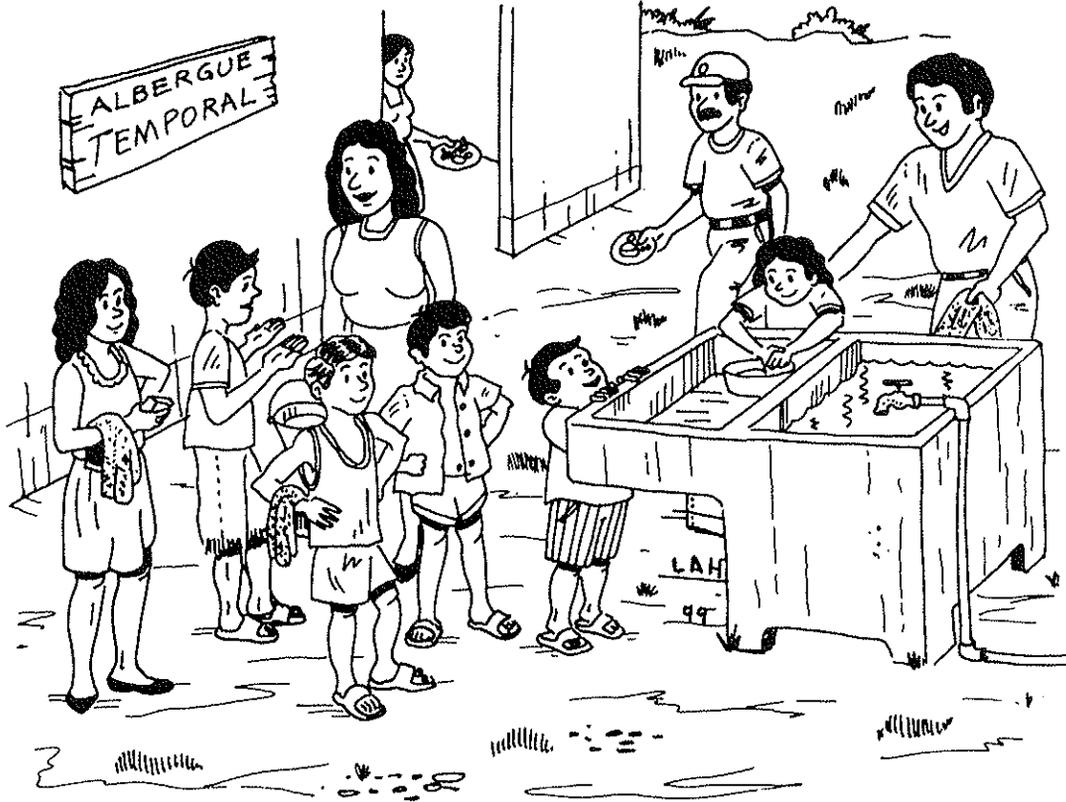


2.3 LAS MANOS

EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:

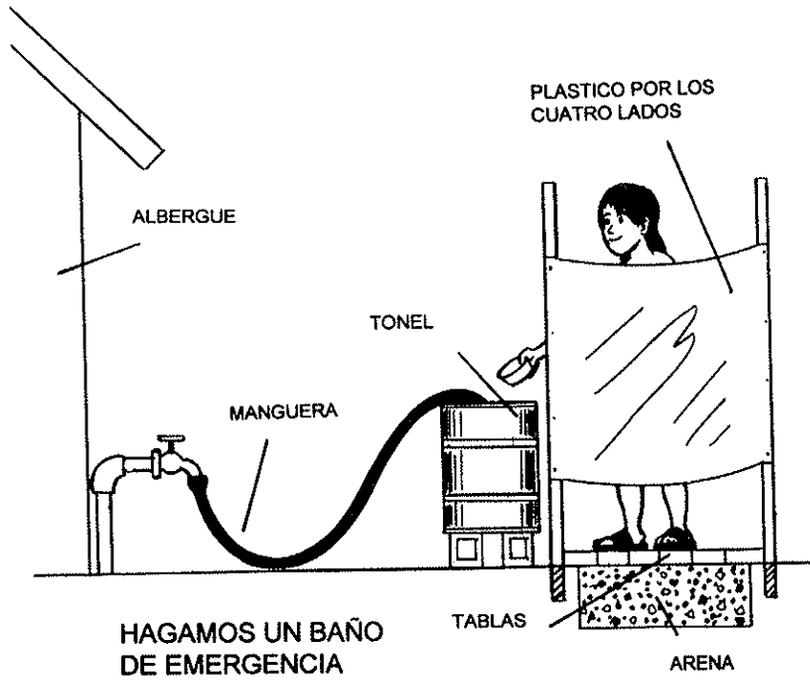


2.4 HIGIENE PERSONAL

EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:

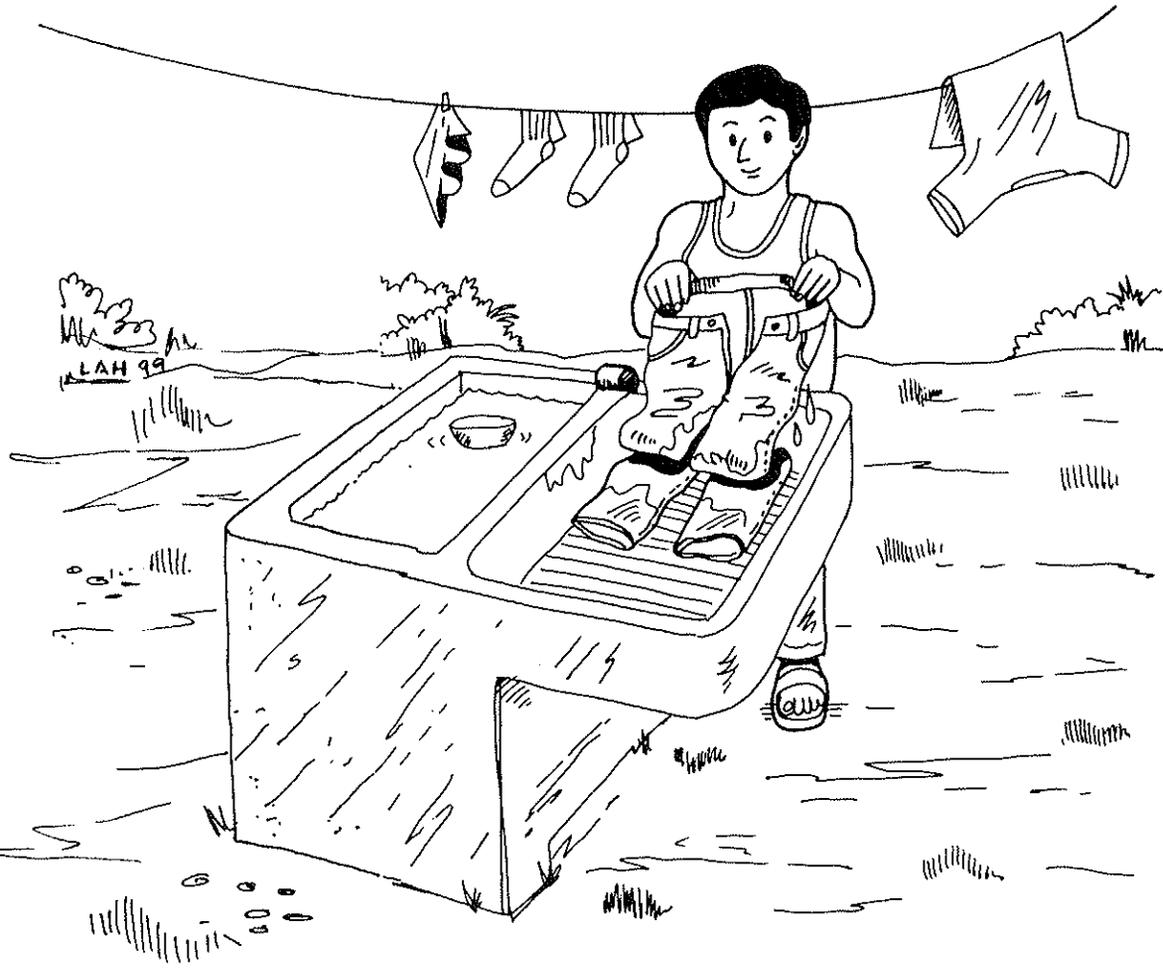


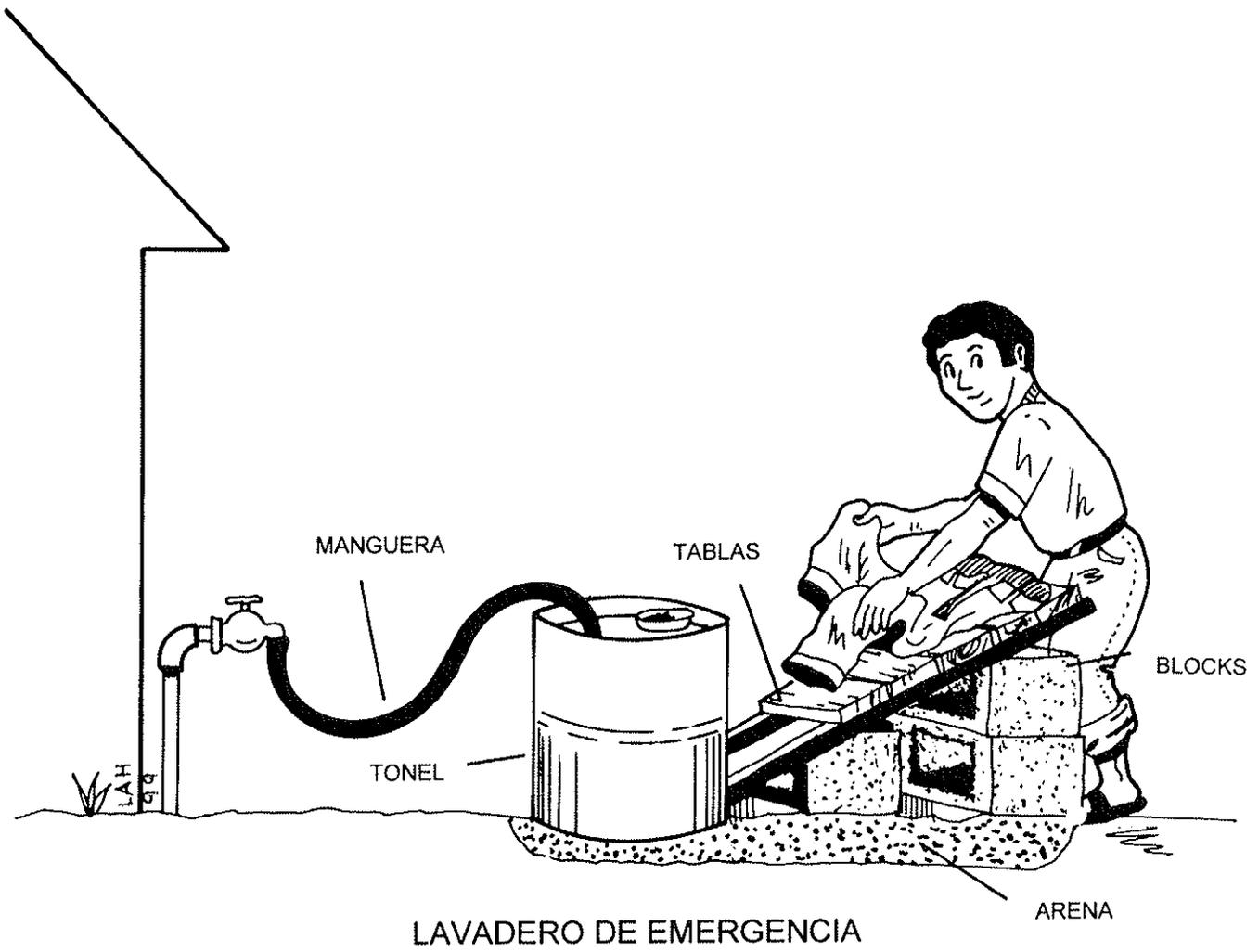
2.5 LA ROPA

EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:



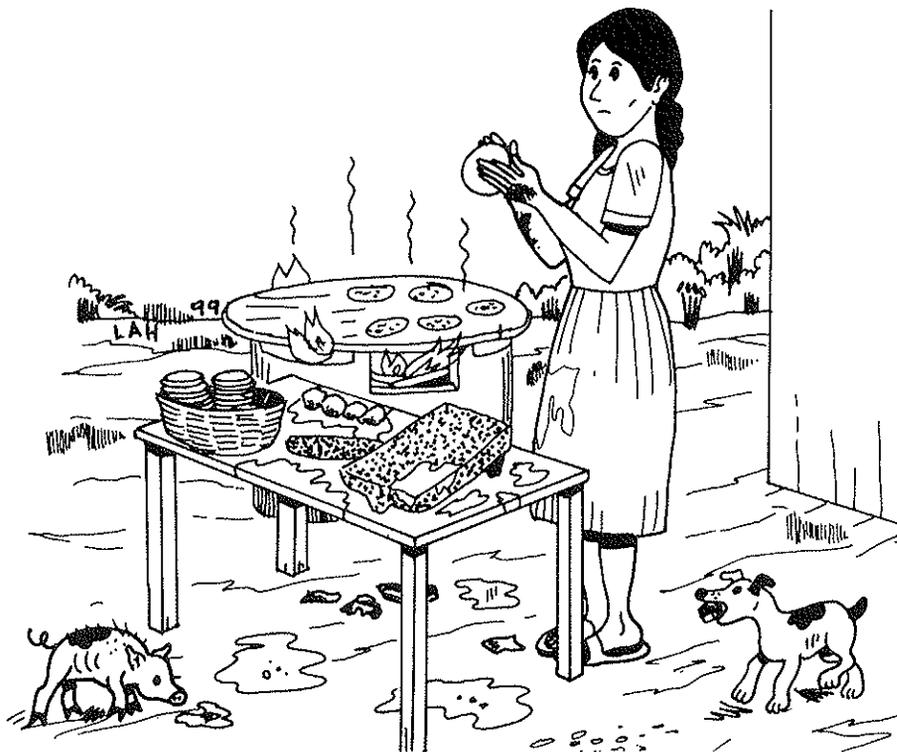
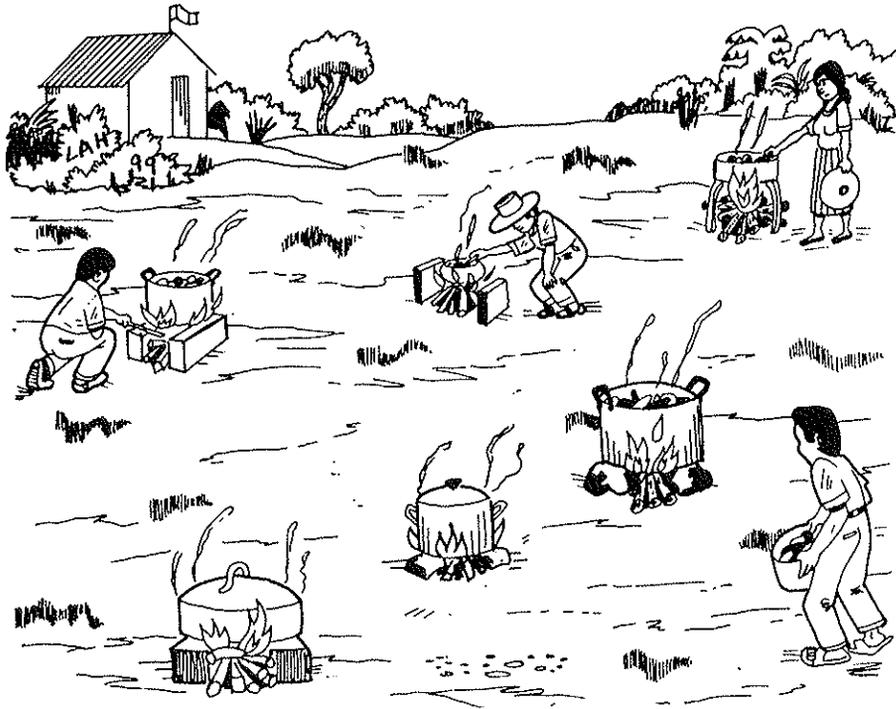


3. LA COCINA

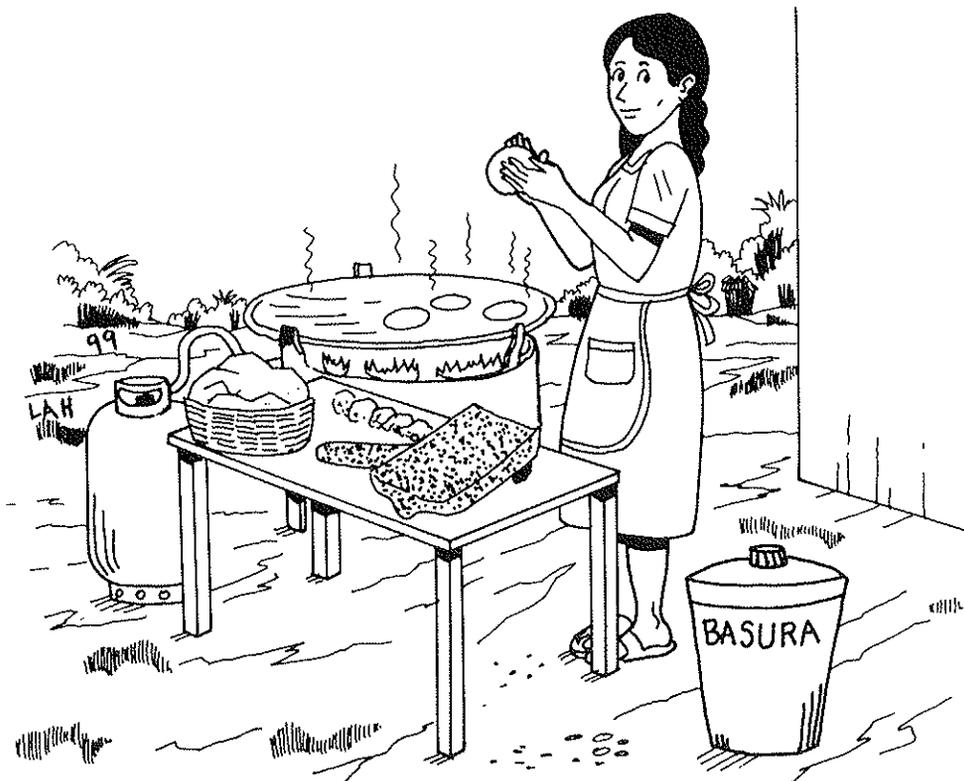
RECOMENDACIONES

- ◆ Limpiemos y mantengamos ordenada la cocina.
- ◆ Lavemos bien nuestras manos antes de cocinar.
- ◆ Lavemos las verduras y otros alimentos, con agua limpia antes de prepararlos y cocinarlos.
- ◆ Tener una cocina común nos ahorra esfuerzo y combustible.
- ◆ Utilicemos gas propano o kerosene en lugar de leña, de ser posible.
- ◆ Cuando construyamos una cocina afuera del albergue, pongámosle techo.
- ◆ **NO PERMITAMOS ANIMALES EN LA COCINA.**

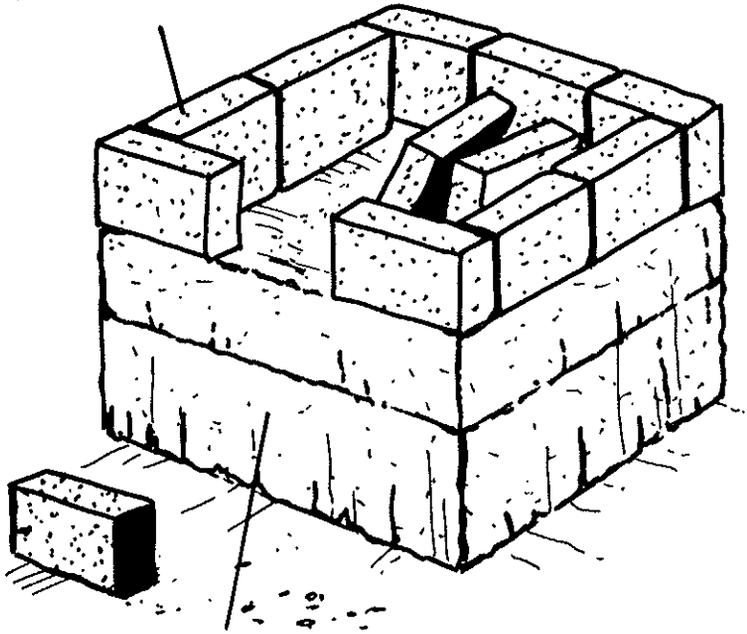
EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:

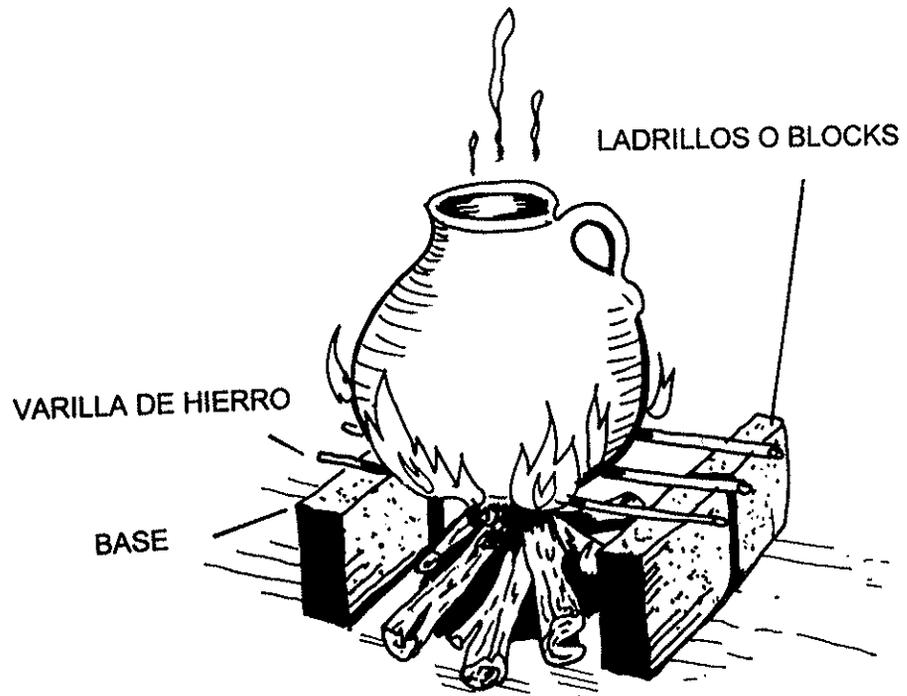


CUERPO DE ADOBES



BASE DE BARRO
Y ARENA

TIPOS DE COCINAS



LADRILLOS O BLOCKS

VARILLA DE HIERRO

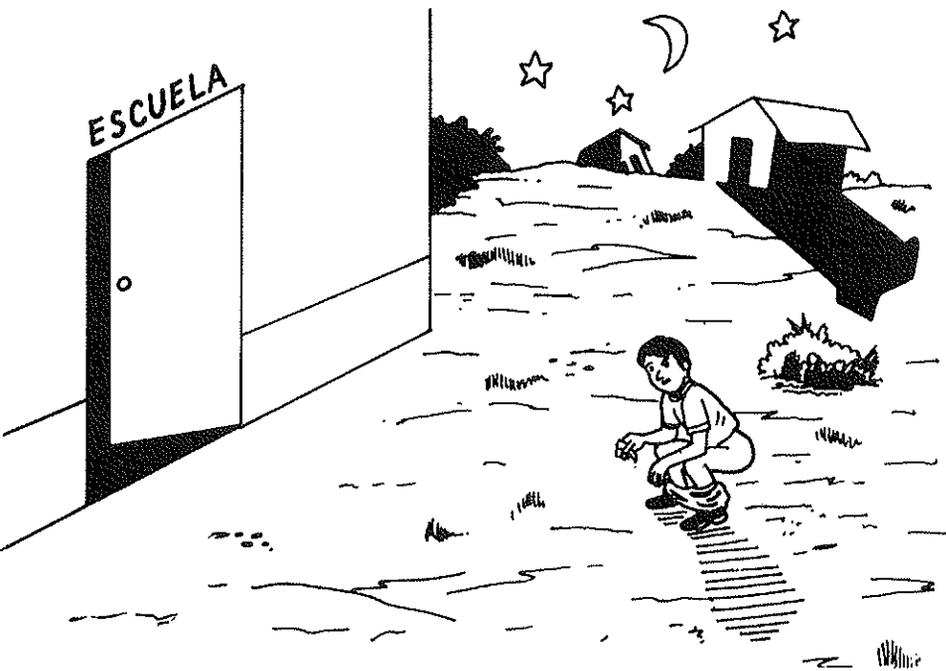
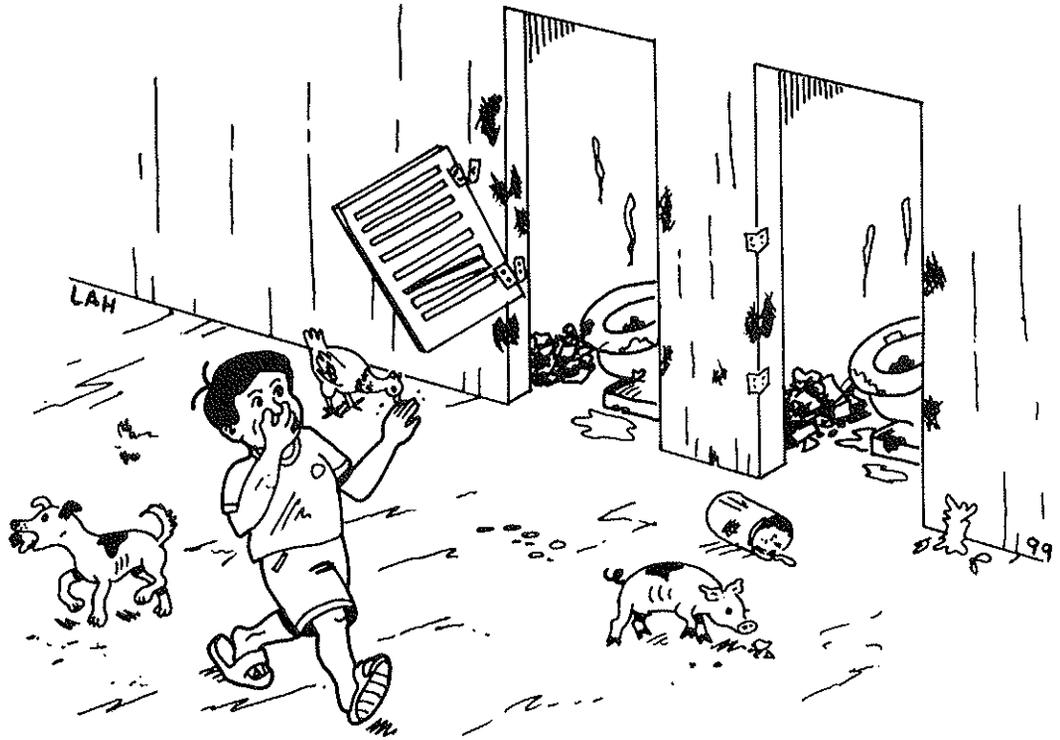
BASE

4. USO DE LOS SANITARIOS O LETRINAS

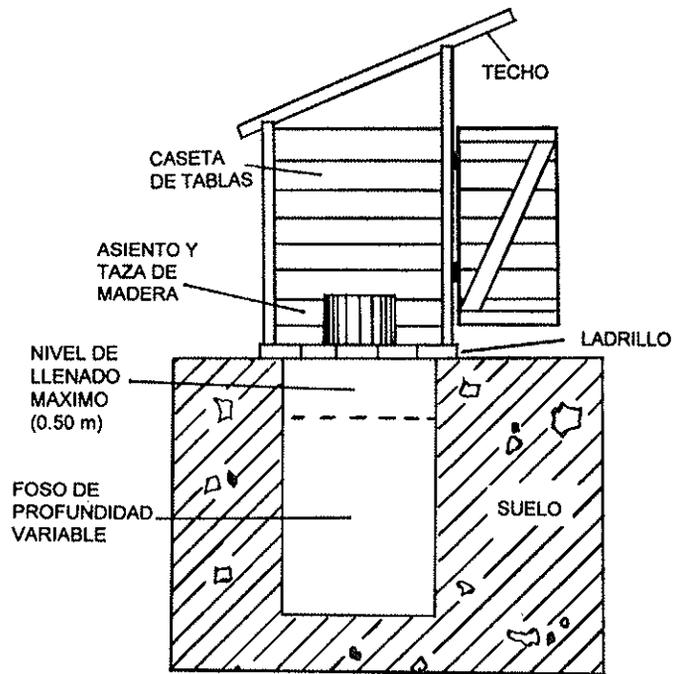
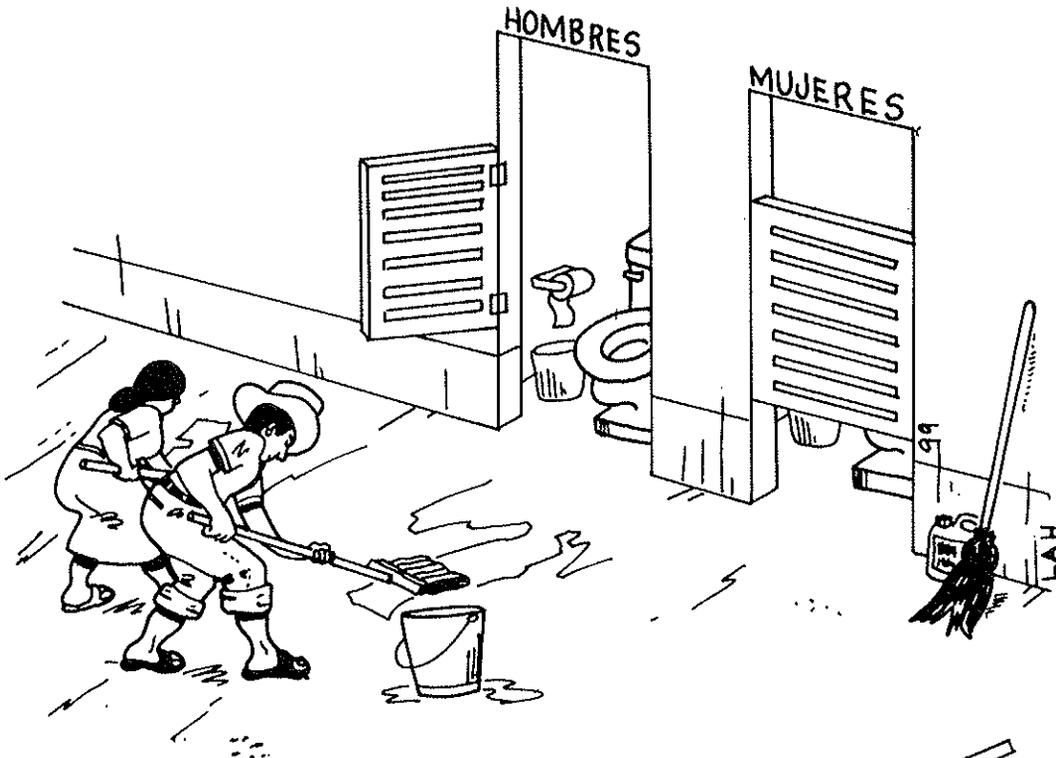
RECOMENDACIONES

- ◆ Mantengamos limpios los sanitarios o letrinas.
- ◆ Debemos organizarnos para limpiar los sanitarios o letrinas por lo menos tres veces al día.
- ◆ Separemos el uso de sanitarios o letrinas para **HOMBRES** y **MUJERES**.
- ◆ Los desperdicios usados en los sanitarios o letrinas debemos depositarlos en botes o cajas tapados, para luego quemarlos o enterrarlos.
- ◆ Cuando construyamos una letrina, hagámosla en un lugar más bajo que el albergue y otras casas y lejos de fuentes de agua, para no contaminarla.
- ◆ **Si no hay sanitarios ni letrinas, debemos defecar LEJOS del albergue, cubrir el popó con ceniza y enterrarlo.**

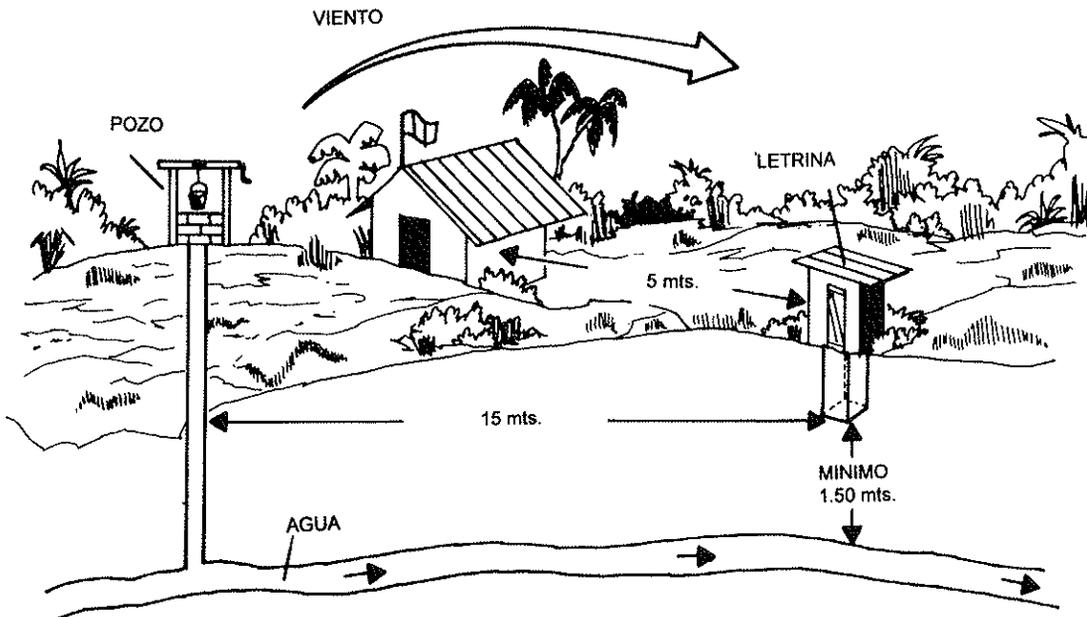
EVITEMOS ESTO:



HAGAMOS ESTO:



COMO SE HACE UNA LETRINA DE EMERGENCIA

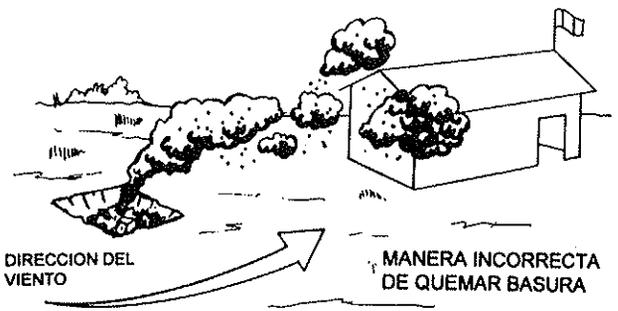
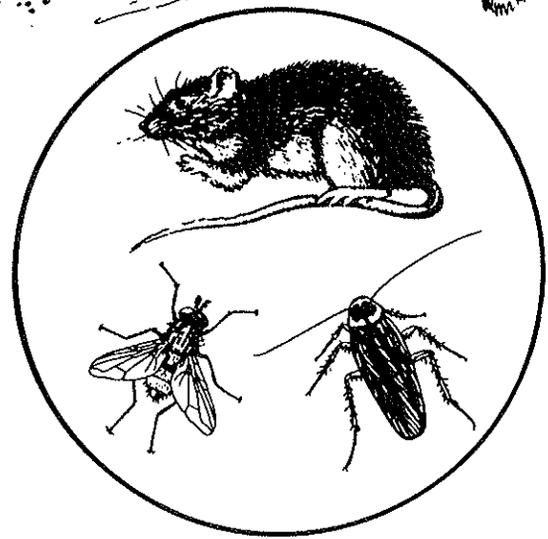
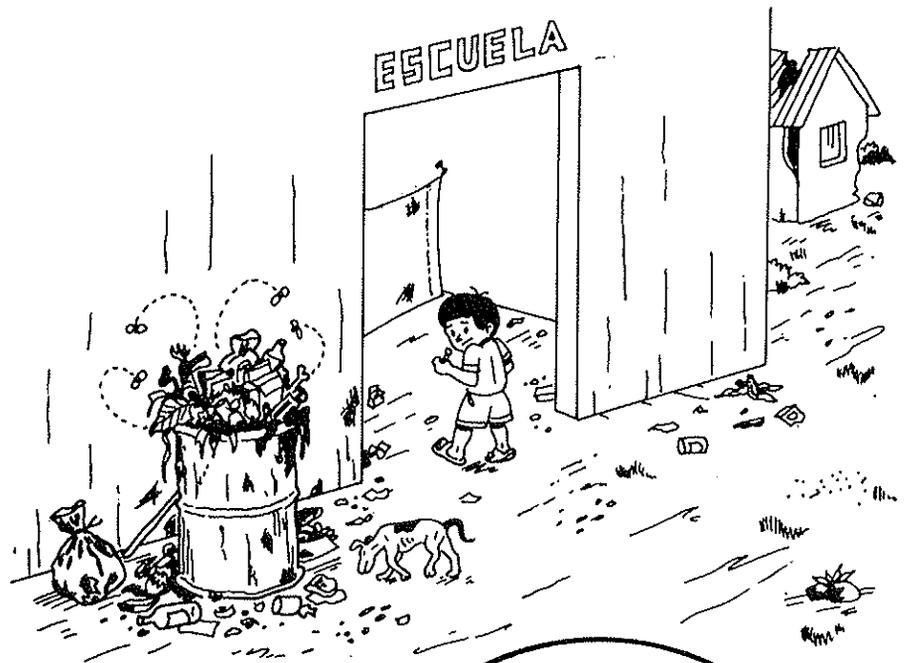


5. LIMPIEZA GENERAL

RECOMENDACIONES

- ◆ La basura atrae ratas y ratones, moscas, cucarachas y otros parásitos que provocan enfermedades en los seres humanos.
- ◆ La basura ensucia las aguas. No botemos basura en las fuentes de agua.
- ◆ Quememos la basura, o mejor, enterrémosla lejos del albergue.
- ◆ Los materiales médicos (jeringas, medicamentos, etc.) desechados en enfermería o botiquín, deben ser quemados. Son muy peligrosos para las niñas y niños.
- ◆ Cuando quememos basura, hagámoslo de manera que el humo no se dirija al albergue y otras casas.
- ◆ Los ocupantes del lugar debemos organizarnos para hacer la limpieza diaria.

EVITEMOS ESTO:

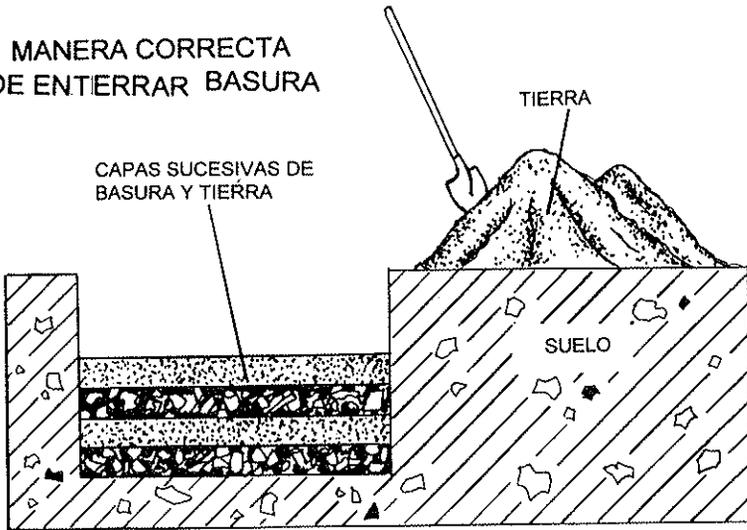


HAGAMOS ESTO:

L
I
M
P
I
E
Z
A

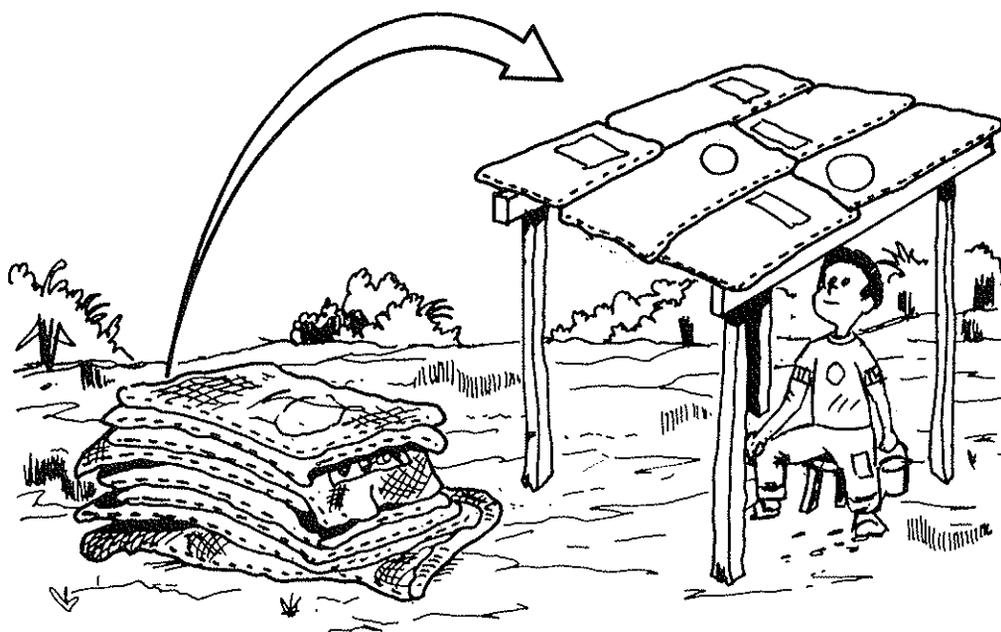
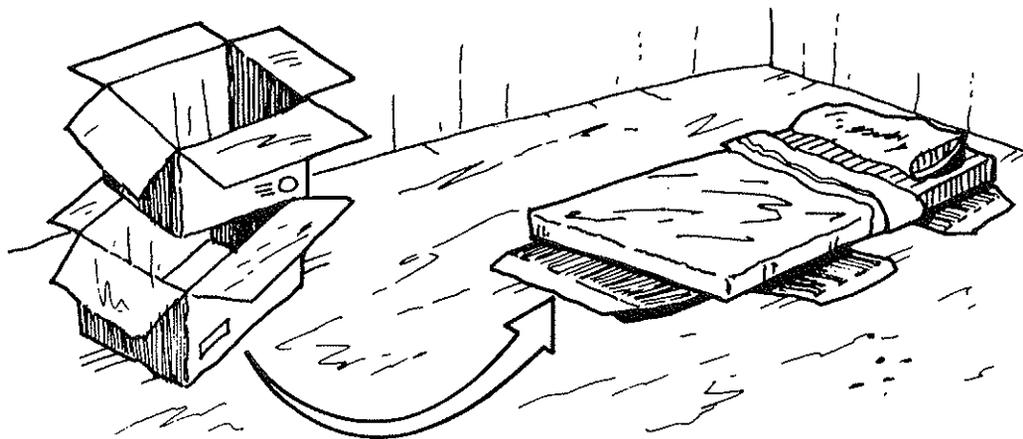


MANERA CORRECTA DE ENTERRAR BASURA



MANERA CORRECTA DE QUEMAR BASURA

MATERIALES USADOS QUE PODEMOS APROVECHAR



6. SEGURIDAD EN EL ALBERGUE

RECOMENDACIONES

- ◆ Evitemos accidentes. No dejemos objetos tirados en el suelo, especialmente de vidrio o metal, ni de día ni de noche, para evitar tropiezos o caídas.
- ◆ Los incendios son accidentes graves. No permitamos que los niños o niñas jueguen con fósforos o fuego.
- ◆ En la noche usemos sólo el servicio eléctrico del albergue para alumbrar. Si este fallara o no existiera debemos alumbrar con linternas de baterías o lámparas que den seguridad. **NO USEMOS CANDELAS NI VELADORAS.**
- ◆ La cocina es un lugar peligroso para niñas y niños. No permitamos que jueguen en el lugar.
- ◆ Evitemos que los animales de corral, como gallinas, cerdos, patos u otros, se mantengan dentro del albergue, especialmente en la cocina.
- ◆ Nunca debemos guardar botellas ni otros recipientes con gasolina, thinner o cualquier otro solvente en la cocina ni en los dormitorios. Es muy peligroso.
- ◆ No dejemos sustancias tóxicas al alcance de niños y niñas. **TODO VENENO Y OTRAS SUSTANCIAS PELIGROSAS DEBEMOS GUARDARLAS BAJO LLAVE.**
- ◆ Participemos con nuestras familias en los simulacros de evacuación del albergue que realice el comité. **ES MUY IMPORTANTE QUE SEPAMOS QUE HACER EN UNA EMERGENCIA.**
- ◆ Informemos de inmediato a los miembros del comité cualquier emergencia que ocurra a los ocupantes del albergue. **LLEVEMOS A LA PERSONA ACCIDENTADA A LA ENFERMERIA O BOTIQUIN.**
- ◆ **Sigamos fielmente las recomendaciones sobre seguridad que se nos indiquen en el albergue.**

EVITEMOS ESTO:

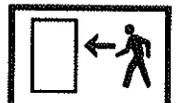
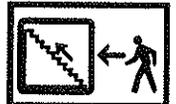


HAGAMOS ESTO:

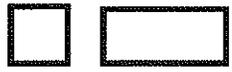
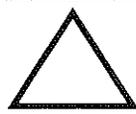


PRINCIPALES SEÑALES DE EMERGENCIA

Ubicación de un teléfono de emergencia.	
Dirección de la ruta de evacuación en el sentido requerido.	
Zona de seguridad.	
Enfermería o botiquín. (Primeros auxilios).	
Punto de reunión de las personas en caso de emergencia.	
Presencia de personal de vigilancia.	

Ubicación de una salida de emergencia.	
Ubicación de una escalera de emergencia en el sentido requerido.	
Prohibido fumar.	
No encender fuego.	
Prohibido el paso.	

SIGNIFICADO DE LAS FORMAS GEOMETRICAS EN SEÑALIZACION

FORMA	SIGNIFICADO
	Proporciona información.
	Advierte un peligro.
	Prohíbe una acción que pueda provocar un riesgo.
	Exige una acción determinada.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN SEÑALIZACION

COLOR	SIGNIFICADO
ROJO	Alto, prohibición. Identifica equipo contra incendio.
AMARILLO	Precaución. Riesgo.
VERDE	Condición segura. Primeros auxilios.
AZUL	Obligación. Información.

7. BIENESTAR SOCIAL

RECOMENDACIONES

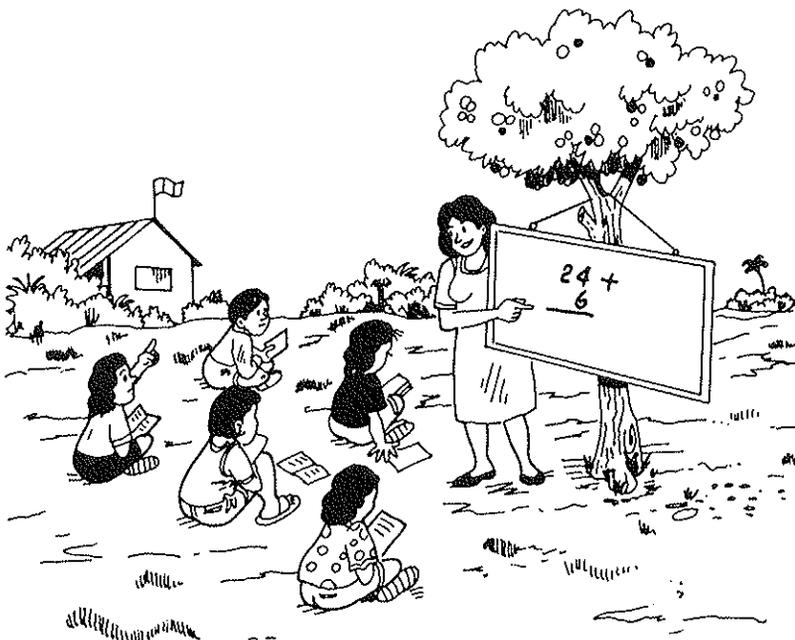
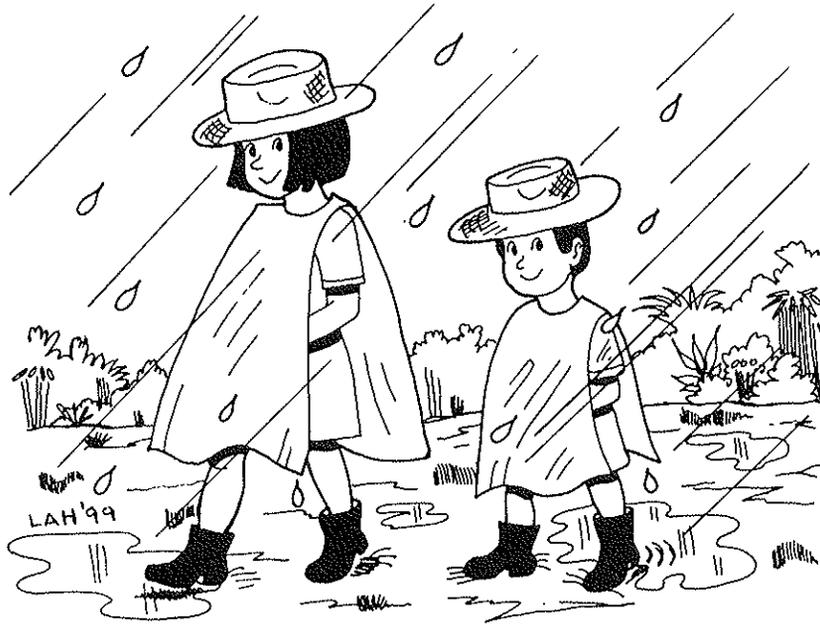
- ◆ Los niños y niñas pueden enfermarse por falta de ropa adecuada o cambios bruscos de temperatura.
- ◆ Cuidemos a nuestros niños y niñas de manera especial.
- ◆ La convivencia con otras personas en un albergue es una excelente oportunidad para hacer nuevas amistades.
- ◆ La actividad en grupo es importante para la buena salud mental. Nos ayuda a superar la angustia y depresión que sentimos después de vivir un desastre natural.
- ◆ Observemos en todo momento las reglas de convivencia.
- ◆ Todo conflicto o pelea entre personas del albergue, debemos resolverla por medio del diálogo.
- ◆ Las actividades recreativas nos ayudan a superar muchos problemas. Con estas actividades mantenemos siempre el ánimo en alto.
- ◆ El deporte y otras actividades de recreación deben servirnos para hacer crecer nuestro compañerismo y no para originar peleas.
- ◆ Haciendo deporte desarrollamos nuestro cuerpo y nuestra personalidad.

7.1 CUIDADOS ESPECIALES A NIÑOS Y NIÑAS

EVITEMOS ESTO:

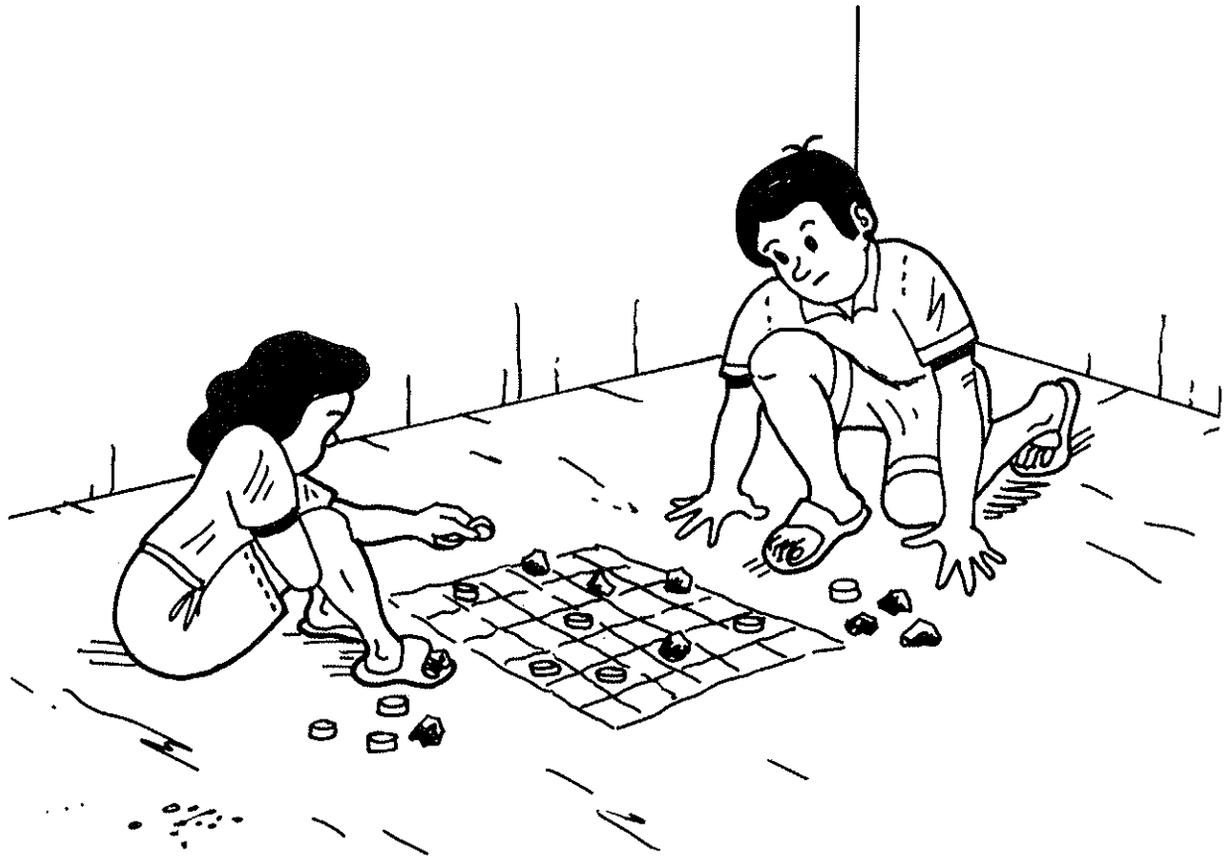


HAGAMOS ESTO:



7.2 PARA EL TIEMPO LIBRE

LE SUGERIMOS:



LE SUGERIMOS:



LE SUGERIMOS:

