



# Instrucciones de Lavar y Limpiar

## Higiene y Sanidad con Agua Limitada

---

### LAVARSE LAS MANOS

---

#### Qué necesitas:

- Recipiente (balde, cubeta, etc.) con una taza de agua
- Jabón líquido o jabón de barra
- Rociador o botella de plástico llena de agua con agujeros en la tapa
- Toalla limpia

#### Proceso:

1. Llene un recipiente limpio con una taza de agua
2. Aplique jabón en las manos y use agua para frotar las manos, los dedos y debajo de las uñas durante un mínimo de 20 segundos
3. Enjuáguese las manos con agua en el recipiente. Alternativamente, puedes usar el rociador o la botella para enjuagarse las manos
4. Séquese las manos con una toalla limpia o déjalas secar al aire
5. Vierte el agua sobrante del lavado de manos en la cubeta para la bajada del inodoro para la próxima descarga



**Pro Tip: ¡Lávate las manos con frecuencia! Lávese siempre las manos después de ir al baño, antes de comer y de preparar alimentos, después de cambiar un pañal y después de tocar a alguien que esté enfermo. Esta es la mejor manera de prevenir enfermedades.**

---

### BAJAR EL INODORO

---

#### Qué necesitas:

- 1-2 galones de agua (no enjuague con agua potable a menos que no haya nada mas disponible)
- Cubeta para la bajada del inodoro: cubeta de 5 galones al lado del inodoro con agua
- Recipiente de 1 a 2 galones para transportar agua de la cubeta al inodoro
- Destascador (si es necesario)
- Cloro

#### Proceso:

1. Asegúrese de que su inodoro no esté tapado. Utilice un desatascador para destaparlo si es necesario. Su inodoro no funcionará si está obstruido
2. Llene su recipiente de 1 galón con agua de la cubeta. Comience vertiendo lentamente una pequeña cantidad de agua en la taza del inodoro y luego vierta rápidamente el resto. Esta técnica eleva el nivel del agua y crea una presión que elimina los desechos. Si no funciona, es posible que tengas que desatascar el inodoro (Puede verter el agua en la parte posterior del tanque del inodoro, pero normalmente se necesita más agua para bajar usando este método)
3. Si tiene agua limitada, baje el inodoro solo una vez al día. No baje la orina para conservar agua. Vierta una tapa llena de Cloro en la taza del inodoro después de bajar la popo.



**Pro Tip: Conserve el agua de bañarse, del lavado de ropa, lavado de trastes y lavado de las manos para su cubeta del inodoro para que pueda reutilizar el agua en su próxima bajada.**

---

## LAVAR LOS TRASTES

---

### Qué necesitas:

- 2 recipientes (pueden ser tazones grandes u ollas grandes, etc.)
- 6 tazas de agua
- Jabón de trastes
- Esponja para trastes, cepillo para fregar o paño
- Cloro

### Proceso:

1. Remueva toda la comida de los platos a la basura. Hervir agua y dejar los platos remojando si es necesario.
2. Llene un recipiente con dos tazas de agua.
3. Llene el otro recipiente con 4 tazas de agua. Agregue 1 cucharadita de Cloro
4. Aplique un poco de jabón de trastes en su esponja. Enjuague los trastes en el primer recipiente y frote los trastes hasta que estén limpios. Coloque los trastes lavados en el recipiente con cloro y déjelos en remojo durante al menos 2 minutos
5. Coloque los platos limpios en una rejilla para secar o sobre una toalla limpia para que se sequen al aire
6. Vierta el agua que sobra en la cubeta para el inodoro para usarse en la siguiente bajada



**Pro Tip: No necesitas usar mucho jabón. Utilice solo un poco o diluirlo con agua en una botella de plástico.**

---

## LAVAR LA ROPA

---

### Qué necesitas:

- Dos cubos de 5 galones o lavabos grandes
- Detergente para ropa (idealmente líquido)
- 2 galones de agua, o tanta como sea necesario

### Proceso:

1. Cubeta de lavado: llene un balde con 1/2 galón de agua (o más) y agregue unas gotas de detergente
2. Recipiente de enjuague: llene el segundo balde con 1 galón de agua (o más)
3. Sumerja la ropa y frote. Agregue detergente si es necesario
4. Exprima el agua de la ropa sobre el balde con jabon
5. Sumerja y agite la ropa en el recipiente de enjuague y escurra el agua sobre el recipiente de enjuague
6. Cuando haya terminado de lavar toda la ropa, vacíe ambos recipientes en la cubeta para la bajada del inodoro
7. Cuelgue la ropa para secarla
8. Asegúrate de que la ropa esté completamente seca antes de guardarla



**Pro Tip: Si el agua de enjuague se vuelve muy jabonosa después de varios usos, puede verterla en la cubeta para la bajada del inodoro y luego volver a llenarlo con agua limpia.**

---

## BAÑARSE

---

### Qué necesitas:

- Recipiente grande de plástico (si es accesible)
- Recipiente con 1 galón de agua para lavarse
- Taza pequeño
- Jabón
- Rociador o botella de plástico llena de agua con agujeros en la tapa para enjuagar
- Paño de lavado.
- Toalla para secarse

**Tenga en cuenta: si usa agua no potable, no lave la cara ni a los bebés para prevenir enfermedades.**

### Proceso:

1. Coloque el recipiente de plástico en tu bañera o ducha para pararte en ella mientras te bañas
2. Utilice una taza para verter agua sobre ti, o utiliza el rociador para mojarse el cuerpo
3. Aplique jabón y frota el cuerpo (no utilice demasiado jabón, necesitarás más agua para enjuagarlo)
4. Utilice una taza para enjuagar el jabón del cuerpo
5. Vacíe el agua del recipiente grande a la cubeta para la bajada del inodoro



**Pro Tip: Puedes utilizar toallitas húmedas para bebés o toallitas corporales para limpiar tu cuerpo si no tienes acceso al agua. Utilice ropa y ropa interior limpia para mantener su cuerpo limpio.**