

## Resumen

- Muchas enfermedades (incluyendo la diarrea, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis E y A) se propagan a otros cuando las heces contaminan el agua, las manos, los alimentos o moscas y entran en la boca de otra persona. Esta forma de transmisión se llama 'oral-fecal'.
- El uso de una letrina y la eliminación adecuada de las heces puede salvar muchas vidas durante una epidemia.

## ¿Por qué construir letrinas?

- Cuando todo el mundo usa letrinas, el medio ambiente está limpio. Es más difícil que los gérmenes en las heces se propaguen a otra persona y la enfermen.
- Las letrinas ayudan a mantener las fuentes de agua libres de gérmenes. Las moscas no pueden aterrizar fácilmente en las heces y transferir los gérmenes a los alimentos.
- El uso de letrinas puede prevenir enfermedades gastrointestinales.
- Es importante colocar las heces de niños y bebés en la letrina también. ¡Sus heces contienen la misma cantidad de gérmenes!
- En una epidemia, construir letrinas y alentar a la comunidad a usarlos es una parte importante para prevenir la propagación de enfermedades.

Muchos tipos de letrinas, como las letrinas de pozo, pueden construirse fácilmente con materiales locales.

## El tipo de letrina que construya dependerá de:

- Las preferencias de la comunidad.
- El tipo de suelo y la proximidad del agua en el suelo a la superficie (el nivel freático). ¿Cuánto espacio tiene la comunidad.
- La ubicación de las fuentes de agua.
- El número de personas que usarán la (s) letrina (s).

Solicite información al punto focal de WASH o a su supervisor voluntario sobre cómo construir letrinas.

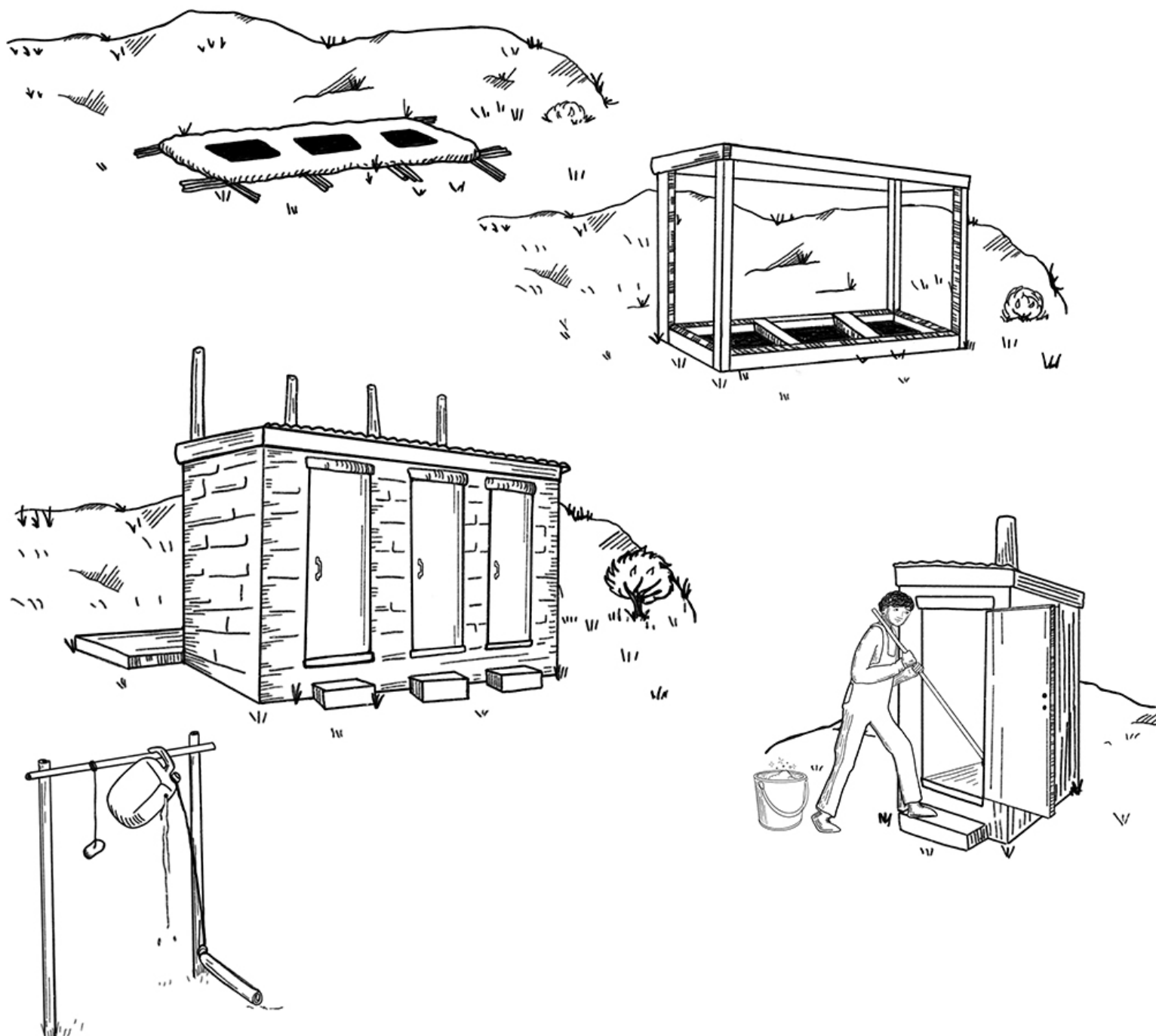
## Construir letrinas en lugares donde es difícil hacerlo.

- Las áreas urbanas pueden tener poco espacio para construir letrinas. Es difícil cavar letrinas donde el terreno es duro y rocoso; donde el suelo es delgado; donde el suelo es inestable; o donde el nivel del agua es muy alto (justo debajo de la superficie), por ejemplo, después de inundaciones.
- En estas situaciones, todavía tiene opciones. Involucre a los miembros de la comunidad en la búsqueda de una solución que funcione para ellos.

- Podría considerar las siguientes opciones: construir letrinas elevadas (que usen tanques grandes u otros recipientes para contener las heces); utilizar bolsas de plástico; construir letrinas de contenedores pequeños (tamaño familiar); construir letrinas elevadas de compostaje; emplear otras formas de retrete de emergencia.

## Cosas importantes para recordar acerca de las letrinas.

- Es muy importante lavarse las manos después de ir al baño para prevenir la propagación de la enfermedad. Todas las letrinas deben tener un lugar cerca para lavarse las manos, que funcione, y que tenga agua y jabón disponible.
- Proporcione material de limpieza anal apropiado para la zona (para limpiarse o lavarse después de ir al baño).
- Si usa una letrina de zanja, es posible que deba proporcionar tierra para cubrir las heces.
- Asegúrese de que las mujeres y las niñas se sientan seguras de usar letrinas durante el día y la noche. Los varones y las mujeres deben usar letrinas separadas, las letrinas deben estar bien iluminadas y los usuarios deben poder pasar un cerrojo desde adentro.
- La construcción de letrinas es la parte fácil. Muchos problemas sociales y culturales pueden hacer que las personas no las usen. Averigüe qué motivará a las personas a usar las letrinas y aliéntelos como corresponda.
- Los hoyos y tanques de letrina se llenan y necesitan ser vaciados. La rapidez con que esto ocurra depende de la cantidad de personas que los utilicen, del tamaño del pozo o del tanque, del tipo de suelo y de si las personas arrojan desperdicios o almohadillas menstruales al pozo.



**Evite:** letrinas sucias mal mantenidas sin tapa. Recomiende: cubrir las fosas de las letrinas para controlar las moscas. Recomiende: letrinas limpias con un lugar para lavarse las manos. Recomiende: un lugar para lavarse las manos con jabón.

## Herramientas para mensajes comunitarios

Vea los siguientes mensajes de la comunidad para apoyar construcción y mantenimiento de letrinas:

6 - Usar una letrina limpia

8 - Lavarse las manos con jabón