



Conservación del agua ante el racionamiento

La conservación del agua se puede lograr de tres formas generales:

1. Conservando los abastos de agua (ríos, lagos, océanos) y los terrenos aledaños libres de contaminación y basura.
2. Ahorrando el agua potable que llega a la comunidad a través de la tubería.
3. Conservando la red de tuberías, las estaciones de bombas y las plantas procesadoras libre de contaminantes peligrosos, aceites, grasas y basura.

Medidas Preventivas:

1. Reducir, reciclar y reusar.
2. Modificar los hábitos.
3. Evitar el consumismo y los desperdicios.
4. Usar productos biodegradables o sustitutos más seguros para el ambiente.
5. Limitar el uso de productos peligrosos como los ácidos y evitar las mezclas.
6. Reciclar el aceite de motor usado en gasolineras y tiendas de artículos para autos.
7. Descartar la grasa y el aceite de las comidas en envases plásticos o de cartón bien cerrados en la basura.
8. Leer bien las etiquetas de los productos, herbicidas y plaguicidas para asegurarse que los necesita y el procedimiento para usarlos y descartarlos finalmente.
9. Comprar la cantidad del producto que realmente necesita para no disponer de sobrantes.
10. Evitar los derrames de líquidos peligrosos que pueden infiltrarse en el terreno y llegar a las aguas subterráneas.

El agua potable que llega a nuestro hogar, negocio o industria puede ser conservada mediante el ahorro.

Cocina

Se desperdician alrededor de tres (3) galones de agua por minuto con la pluma abierta. Al fregar, usa poco detergente y abre la pluma solo para enjuagar los platos y utensilios.

- Instala ventiladores de fregaderos que reducen la cantidad de agua por minuto y aumentan la presión.
- Descongela la comida en la nevera desde la noche anterior en vez de usar la pluma para descongelar.
- Usa tu lavadora de platos o de ropa solo con tandas llenas.
- Lava las frutas y vegetales en un recipiente parcialmente lleno de agua en vez de hacerlo bajo la pluma.
- Verifica las llaves de paso y arréglalas.

Baño

Bote el papel, los pañuelos desechables y los algodones en el cesto de la basura en vez de echarlos en el inodoro. Estarás ahorrando agua por galones.

- Las duchas de menos de cinco (5) minutos ahorrarían hasta mil (1,000) galones de agua al mes.
- Ponle el tapón a la bañera antes de abrir la pluma, luego ajusta la temperatura mientras se llena, pero nunca la llenes a capacidad.
- Cierra la pluma al cepillarte los dientes para ahorrar alrededor de cuatro (4) galones de agua por minuto. Eso equivale a doscientos (200) galones a la semana para una familia de cuatro (4) miembros.
- Si cierras la pluma mientras te rasuras, ahorrarás más de cien (100) galones a la semana.

- Cierra la ducha mientras te enjabonas y te aplicas el champú o acondicionador y ahorrarás más de cincuenta (50) galones a la semana.

Patio

Usa una escoba en vez de la manguera para limpiar la marquesina o la acera.

- Pon una capa de viruta orgánica alrededor de las plantas para reducir la evaporación y ahorrarás cientos de galones de agua al año.
- Dirige los canales y desagües del techo hacia los arbustos y árboles, o recoge esa agua y úsala para regar tus plantas.
- Minimiza la evaporación del agua regando tus plantas temprano en la mañana, cuando las temperaturas son más bajas y los vientos más livianos.

Limpieza

- Lava tandas completas de ropa, cada ciclo consume de treinta y dos (32) a cincuenta (50) galones de agua. Usa poco detergente.
- Lava tu carro sobre la grama, aprovecha el agua para ambos fines.
- Limita el lavado del carro. Utiliza un cubo con jabón y agua para enjabonarlo y la manguera con pistero para enjuagarlo.
- Baña a tus mascotas en un área del jardín que necesite agua.
- Al cambiar el agua de tu pecera, usa la anterior para regar las plantas. Es agua rica en nitrógeno y fósforo, que provee un fertilizante eficiente y gratuito.

Medidas de Higiene durante el Racionamiento

Ante la llegada del verano y la sequía que provoca, es importante conservar el agua, sin sacrificar la higiene en el hogar, en especial para reducir el contagio de enfermedades. A continuación, algunos consejos para manejar el racionamiento.

- **Almacene Agua.** Se deben utilizar recipientes de plástico o de cristal con tapas, previamente desinfectados con solución de cloro. Cambie el agua luego de un tiempo prolongado.
- **Higiene Personal.** El baño es fundamental para todos. A la hora de bañar a sus hijos, hágalo con un envase y una toalla húmeda, mientras que para los mayores afectados por alguna condición es importante almacenar agua para el aseo personal.
- **Limpieza en el Hogar.** Utilice productos adecuados para el interior de la casa y toallas desinfectantes.
- **Consumo de Agua.** Antes de su consumo, el agua debe ser filtrada con un paño para eliminar cualquier partícula presente y ser hervida vigorosamente de (1) un mínimo hasta cinco (5) minutos.
- **Desinfectante de manos o *hand sanitizer*.** Utilice un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol ante la falta de agua. Así podrá mantener sus manos limpias y libres de gérmenes y virus.

Referencias:

Conservemos el agua. Acueductos PR. Recuperado de:
<https://acueductospr.com/web/guest/conservemos-el-agua>

Medidas básicas de higiene para sobrevivir el racionamiento. Metro PR. Recuperado de:
<https://www.metro.pr/pr/estilo-vida/2015/07/31/medidas-basicas-higiene-sobrevivir-rationamiento.html>

Cuándo y cómo lavarse las manos. CDC. Recuperado de:
<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en junio de 2020. First Medical Health Plan, Inc.