

**Si sospecha que lo ha
contraído,
¿Que hacer?**



Si presentara los síntomas, debe iniciar una hidratación con sales de rehidratación oral y de inmediato asistir a su médico.

Si se confirma clínicamente, le sea aplicado el tratamiento específico para el cólera, con antibióticos.

El tratamiento es por vía oral y de corta duración.

No deje pasar más de 48 horas si siente que tiene síntomas.



Para información adicional
ponerse en contacto con vía
email.

consejocomunalccep@hotmail.com

educulred@gmail.com



**Comité de Salud
Comité de Educación
Comité de Comunicaciones
de el
Consejo Comunal
El Peñón**

El Cólera



Vibrio Cholerae

**Lo qué debemos
saber para
no contraerlo**



¿QUE ES EL COLERA

Es una infección del intestino delgado, producida por una bacteria llamada *Vibrio Cholerae*.

Está presente en el medio marino, en aguas saladas y dulces y sobrevive a temperatura ambiente por 10 y 13 días (fuera del agua) y en el agua hasta 60 días.

¿COMO SE PRESENTA

En un 75% de las personas, es asintomática. El síntoma característico es una diarrea líquida clara, como agua de arroz, muy abundante, sin cólicos, pueden presentarse vómitos, lo cual lleva a una deshidratación severa en poco tiempo.

¿COMO SE TRASMITE EL COLERA?

Se produce por ingerir comidas contaminadas, crudas o mal cocidas, como mariscos, ostras, langosta y aguas infectadas. Son más vulnerables los niños y personas que ingieran antiácidos para disminuir el ácido gástrico. No se contagia por cercanía con personas infectadas.

¿COMO SE PREVIENE EL COLERA?

- Lavarse bien las manos con jabón antes de consumir alimentos.
- Mantener limpias las superficies de la cocina.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de roedores e insectos.
- Lavar bien los alimentos con agua potable antes de consumirlos.
- Guardar bien los alimentos cocidos.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
- Evitar alimentos no cocidos, vegetales y carnes.

- No ingerir mariscos o comida de mar, cruda o mal cocida:
Ceviche, suschi, carpacho, etc.

- No ingerir alimentos expuestos al aire libre, sin coberturas que los protejan de las moscas.

- El agua debe ser hervida por 10 minutos de hervor fuerte, o tratada con cloro, ozono, rayos ultravioleta.

- El material expuesto a heces infectadas como ropa personal, de cama, debe ser desinfectado con cloro u otros materiales de desinfección o hervido.

- Las heces de las personas enfermas deben ser tratadas de la misma forma con cloro u otros productos desinfectantes.

- Lavar los vegetales, verduras y mariscos con limón, pues el limón mata la bacteria de inmediato.

