

# Prevención y control del cólera

## ¿Qué es el cólera?

- El cólera es una enfermedad que causa mucha diarrea líquida y vómitos.
- La diarrea del cólera puede parecer agua de arroz turbia.
- Si no se trata, el cólera puede causar la muerte por deshidratación (pérdida de agua y sales del cuerpo) en unas horas.

## ¿Cómo se propaga el cólera?

- Las bacterias del cólera se encuentran en las heces (caca) de las personas infectadas.
- El cólera se propaga cuando las heces (caca) de una persona infectada llegan al agua que las personas beben o a los alimentos que consumen.
- **No** es probable que el cólera se transmita directamente de una persona a otra.

## Protéjase y proteja a su familia contra el cólera y otras enfermedades diarreicas:

- Beba y use agua segura. El agua segura es agua embotellada que tiene un sello intacto, agua que ha sido hervida o agua que ha sido tratada con un producto con cloro.
- Lávese las manos frecuentemente con agua segura y jabón. Si no hay jabón disponible, frótese las manos a menudo con cenizas o arena y enjuáguelas con agua segura.
- Use letrinas o entierre sus heces (caca); **no** defaque en ningún cuerpo de agua.
- Cocine bien los alimentos (especialmente los pescados y mariscos), cómalos calientes, manténgalos cubiertos, y pele las frutas y verduras.
- Limpie de manera segura la cocina y los lugares donde su familia se baña y lava la ropa.

## Qué hacer si usted o su familia se enferman con diarrea:

- Si tiene una solución de rehidratación oral (ORS, por sus siglas en inglés), empiece a tomarla ahora; puede salvar su vida.
- Vaya de inmediato al centro médico más cercano. Siga tomando la solución de rehidratación oral en su casa y mientras vaya en camino al centro médico para recibir tratamiento.
- Si su bebé tiene diarrea líquida, siga amamantándolo incluso mientras vaya en camino al centro médico para que le den tratamiento.



# Protéjase del cólera:

## 1) Beba y use agua segura.\*

- El agua embotellada que tenga un sello intacto y las bebidas gaseosas en lata o botella son seguras para beber y usar.
- Use agua segura para cepillarse los dientes, para lavar y preparar los alimentos, y para hacer hielo.
- Limpie las áreas donde se preparan los alimentos y los utensilios de cocina con agua segura y jabón, y deje que se sequen completamente antes de volver a usarlos.

### Para asegurarse de que el agua sea segura para beber y usar:

- Hiérvala o trátela con un producto con cloro o con cloro de uso doméstico.
- Si hierve el agua, deje que el hervor dure al menos 1 minuto.
- Para tratar el agua con cloro, use uno de los productos para el tratamiento del agua disponibles en su localidad y siga las instrucciones.
- Si no dispone de un producto con cloro para el tratamiento del agua, puede tratar el agua con cloro de uso doméstico. Agregue 8 gotas de cloro de uso doméstico a 1 galón de agua (o 2 gotas de cloro de uso doméstico a cada litro de agua) y espere 30 minutos antes de beberla.
- Siempre guarde el agua tratada en un recipiente limpio y cubierto.

**\* Puede que el agua que proviene de las tuberías, las bebidas que se venden en vasos o bolsas y el hielo no sean seguros; por eso se deben hervir o tratar con cloro.**

## 2) Lávese las manos frecuentemente con agua segura y jabón.\*

- Antes de comer o preparar alimentos.
- Antes de alimentar a sus hijos.
- Después de usar la letrina o el inodoro.
- Después de limpiar el trasero de su hijo.
- Después de atender a alguien con diarrea.

**\* Si no hay jabón disponible, frótese las manos a menudo con cenizas o arena y enjuáguelas con agua segura.**

## 3) Use letrinas o entierre sus heces (caca); no defeque en ningún cuerpo de agua.

- Use letrinas u otro sistema de saneamiento (como inodoros químicos) para eliminar las heces.
- Lávese las manos con agua segura y jabón después de defecar.
- Limpie las letrinas y las superficies contaminadas con heces usando una solución de 1 parte de cloro de uso doméstico en 9 partes de agua.

### ¿Qué pasa si no tengo una letrina o un inodoro químico?

- Defeque a por lo menos 30 metros (98 pies) de distancia de cualquier cuerpo de agua y después entierre las heces.
- Bote las bolsas plásticas que contengan heces en una letrina, en un lugar de recolección (si lo hubiera) o entiérrelas.
- No ponga bolsas plásticas en los inodoros químicos.
- Cave una nueva letrina o pozo temporal para defecar a por lo menos medio metro (1.6 pies) de profundidad y 30 metros (98 pies) de distancia de cualquier cuerpo de agua.

## 4) Cocine bien los alimentos, manténgalos cubiertos, cómalos calientes, y pele las frutas y verduras.\*

- Hiérvalo, cocínelo, pélelo o no lo coma.
- Asegúrese de cocinar los pescados y mariscos, especialmente estos últimos, hasta que estén completamente calientes.

**\* No consuma alimentos crudos, a menos que sean frutas o verduras que haya pelado usted mismo.**

## 5) Limpie de manera segura la cocina y los lugares donde su familia se baña y lava la ropa.

- Báñese, bañe a sus hijos, y lave los pañales y la ropa a 30 metros (98 pies) de distancia de las fuentes de agua para beber.