Tu Junta de Vecinos

Club San Carlos **Shuangbaotai**

Comisión de Salud - Proyecto barrial de prevención Cólera

Cólera - Como se trasmite y como se previene

La manera más sencilla para prevenir el cólera es acordarse de la regla la de las **4M**:

Manos – lavarse las manos con jabón a menudos y siempre:

- después de ir al baño
- antes de preparar la comida
- antes de comer

Moscas – ¡guerra a las moscas y cucarachas!

Manjar – comida y agua:

- cocinar bien los alimentos y comerlos recién cocinados
- hervir o desinfectar con cloro el agua de tomar (3-4 gotas para 1 galón de agua, ½ hora antes de tomarla, se puede guardar para 1 día)
- pelar las frutas y lavar las verduras (y sumergirlas en el agua clorada durante 10 minutos - 1 cucharadita para 1 galón de agua)

M... materia fecal – por fin lo que comimos cuando tenemos una enfermedad a trasmisión fecal-oral es esa **M**

- defecar en letrinas o inodoros (nunca cerca de fuentes de agua)
- echar los **papeles directamente al hoyo o al inodoro** (lo que contienen es materia fecal y entonces tienen que ir donde va la materia fecal)
- limpiar las letrinas e inodoros y dejarlos libre de moscas

Diarrea – posible cólera ¿Que hacer? ¡Evitemos la deshidratación!

1. Tomar de inmediato (**antes de acudir al medico**) agua con sales de rehidratación oral (SRO-ORS - cada farmacia y promesecal los tiene), poner un sobre en 1 litro de agua, si no se tienen a la mano empezar con el **Suero casero**.

Para reponer el potasio comer guineos o tomar agua de coco.

Si hay vomito tomar el agua con sales de rehidratación a cucharaditas pequeñas y así dárselos a los niños mientras se está acudiendo al medico.

2. acudir al medico lo más pronto posible (en el viaje seguir tomando el suero oral).

¡Dale el pecho a tu bebe - La leche materna es perfectamente saludable!