

Use agua  
y materias primas seguras

- \* Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- \* No consuma alimentos vencidos.
- \* Hervir el agua durante 5 minutos.

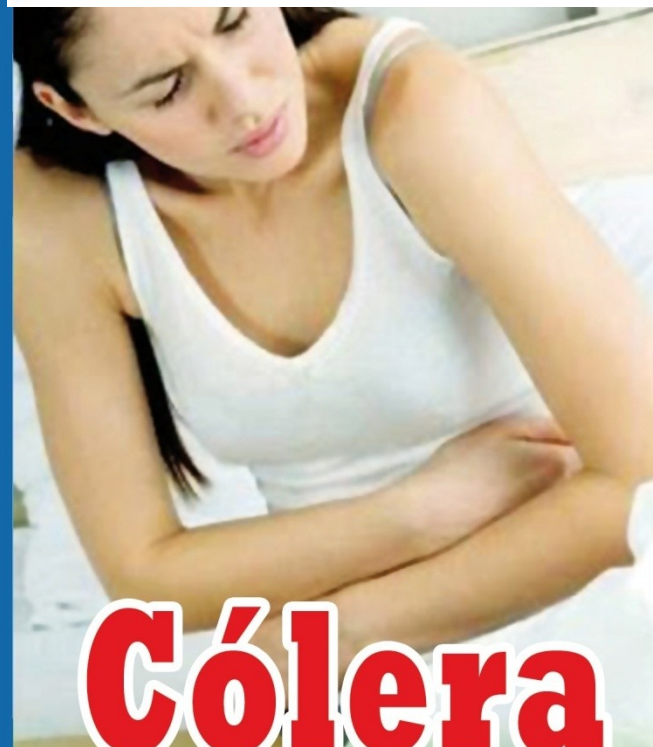
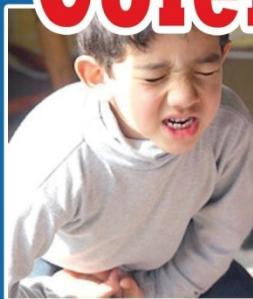


## ¿QUÉ HACER ANTE UN CASO SOSPECHOSO?

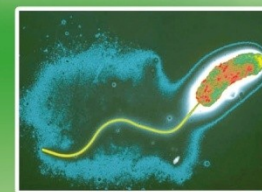
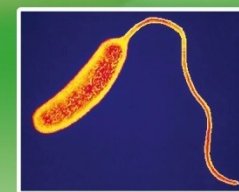
- \* Ingerir suficiente líquido para prevenir la deshidratación.
- \* No automedicarse.
- \* Buscar urgentemente atención médica.
- \* Notificar de manera inmediata al establecimiento de salud más cercano.



# Cólera



# Cólera



## ¿QUÉ ES EL CÓLERA?

Es una infección intestinal aguda producida por una bacteria denominada **Vibrio Cholerae**.

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?



- \* Diarrea acuosa de inicio súbito y severo, con aspecto de agua de arroz y olor a pescado.
- \* Náuseas y vómitos abundantes.
- \* Sin fiebre.
- \* Rápida deshidratación.
- \* Los primeros síntomas aparecen entre las 24 y 48 horas, tras haber ingerido agua o alimentos contaminados
- \* El 5% de los casos presenta cuadros graves, que de no recibir tratamiento oportuno y adecuado, pueden ser fatales en cuestión de horas.



## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

- \* Por ingestión de agua o alimentos contaminados con la bacteria.
- \* Consumo de pescado o mariscos crudos o mal cocidos, contaminados con **Vibrio Cholerae**.



## ¿CÓMO SE PREVIENE?



- \* Lavarse las manos antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- \* Consumir agua hervida.
- \* Consumir alimentos bien cocidos.
- \* Cocine muy bien las carnes, pollo, huevos y pescado.
- \* Hierva los alimentos como sopas y guisos
- \* Recaliente completamente la comida cocinada.



### Mantenga la limpieza

- \* Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de Alimentos.
- \* Proteja los alimentos y el área de la cocina de cualquier tipo de animal.
- \* Guarde los alimentos en recipientes cerrados.



### Separe los alimentos

- \* Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas para cortar.
- \* Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- \* No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- \* Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos.

