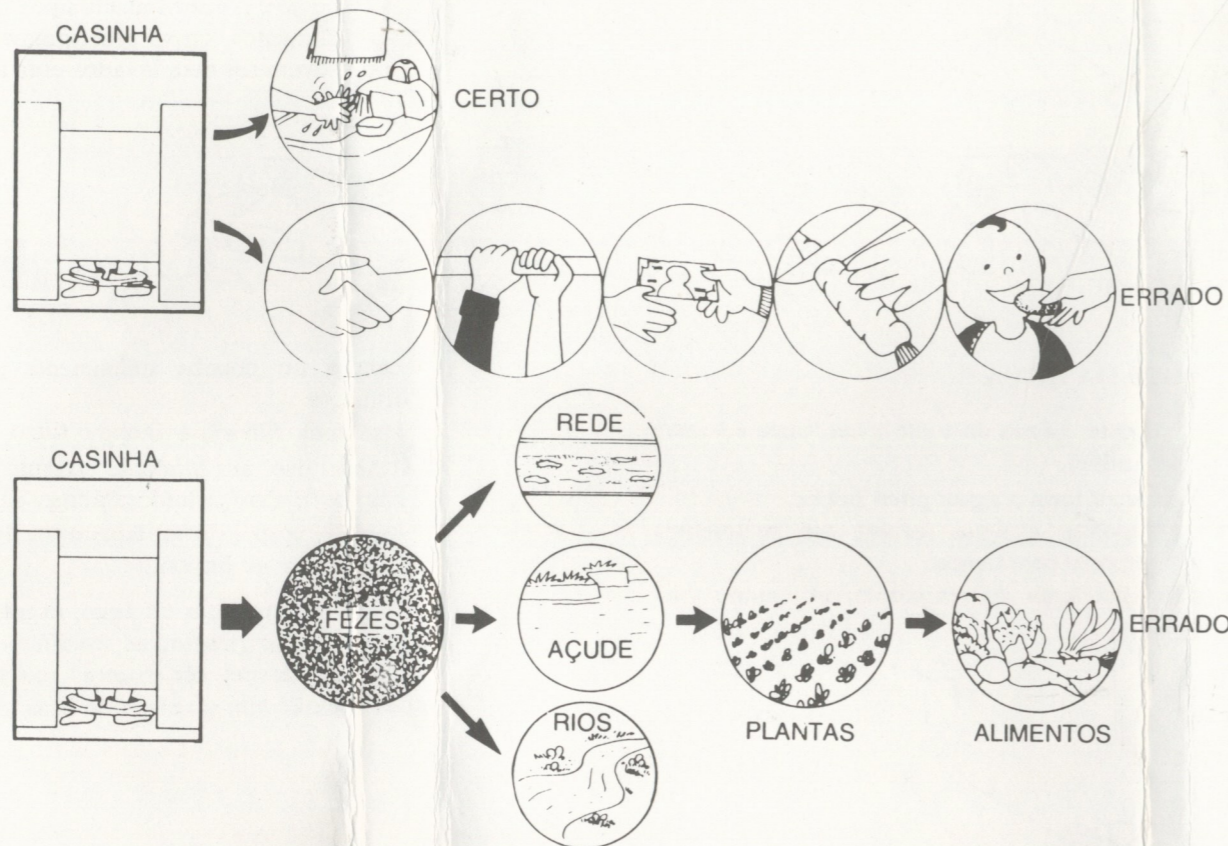
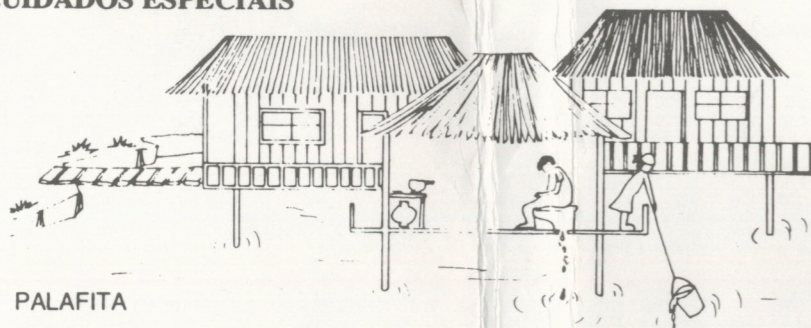


1. Elimine as fezes humanas, em locais apropriados, como casinhas, latrinas, sentinas, privadas, vasos sanitários ou fossas.
2. Evite fazer cocô ao ar livre.

3. Evite fazer cocô em lugares de trânsito da comunidade ou perto das fontes de água.
4. Quando não se dispõe de esgotos, latrinas etc., as fezes devem ser enterradas.
5. Lave as mãos após fazer cocô.



CUIDADOS ESPECIAIS



PALAFITA

Nas localidades com palafitas evite:

1. Fazer cocô direto na água.
2. Utilizar a água que fica debaixo das casas para qualquer fim.
3. Não beba dessa água nem fervida.
4. Não utilizar dessa água para lavar roupa, corpo, alimentos etc.
5. Procure água não poluída e ferva-a, antes de bebê-la.

POSTO DE SAÚDE

Se você veio de alguma região infectada pela cólera ou se, no decurso de sua viagem, por avião, barco, ou outro qualquer meio de transporte, passou por um país onde existe esta doença, e se dentro dos cinco dias seguintes à sua chegada, você adoecer, com diarreia acompanhada de vômitos ou não, é **absolutamente necessário, no seu próprio interesse, consultar um médico ou dirigir-se a um posto de saúde pública**, dando detalhes sobre a viagem que acabou de realizar.

A incubação da cólera é de, no máximo, cinco dias. Existe uma vacina contra a cólera mas não resolve, não é boa.

COMO A CÓLERA PODE SER EVITADA?

A cólera pode ser evitada através da adoção de três ações básicas:

- 1ª) controle da qualidade da água;
- 2ª) destino adequado das fezes;
- 3ª) vigilância em relação a passageiros e meios de transporte provenientes das áreas onde existem doentes de cólera.

Entre em contato com a Comissão Nacional de Prevenção da Cólera.

Fone: (061) 226.9961/226.9903

FAX: 225.6056

TELEX: (61) 2515

ou procure a Comissão Estadual no seu Estado ou ainda a Comissão Municipal da Prevenção da Cólera, no seu Município.

Comissão Estadual de Vigilância da Cólera/SUS-MT
Universidade Federal de Mato Grosso/Departamento de Medicina
Pró-Reitoria para Assuntos Comunitários e Estudantis

Cólera

O QUE É CÓLERA?

A cólera é causada por um micróbio chamado de "vibrião colérico", presente nas fezes humanas, sendo seus principais sintomas a diarreia intensa e de cor esbranquiçada, vômitos continuados, câimbras musculares, cólicas intestinais e alterações nos rins. A doença se transmite através de germes presentes na água ou em alimentos contaminados e se desenvolve nos intestinos, provocando desidratação aguda.

A CÓLERA MATA?

A cólera pode ser fatal, nos casos graves. O conhecimento imediato da doença, seguido do tratamento adequado da desidratação, levam à cura da grande maioria dos casos.

COMO ME SINTO
FRACO! QUE DOR
DE BARRIGA!
Ai Ui Ai Ui
Ai Ui Ai

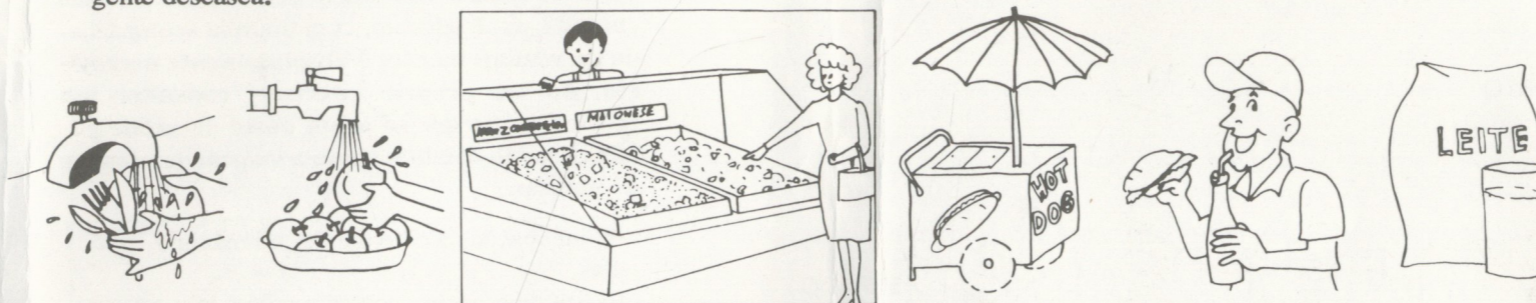


COMO SE PEGA?

A propagação da cólera é facilitada pelas baixas condições de higiene e saneamento. Além da necessidade de melhorias efetivas na higiene pessoal e doméstica, e na manipulação dos alimentos para cortar a transmissão, torna-se imprescindível uma ação visando à remoção adequada das fezes e ao tratamento das fontes de água para a população.

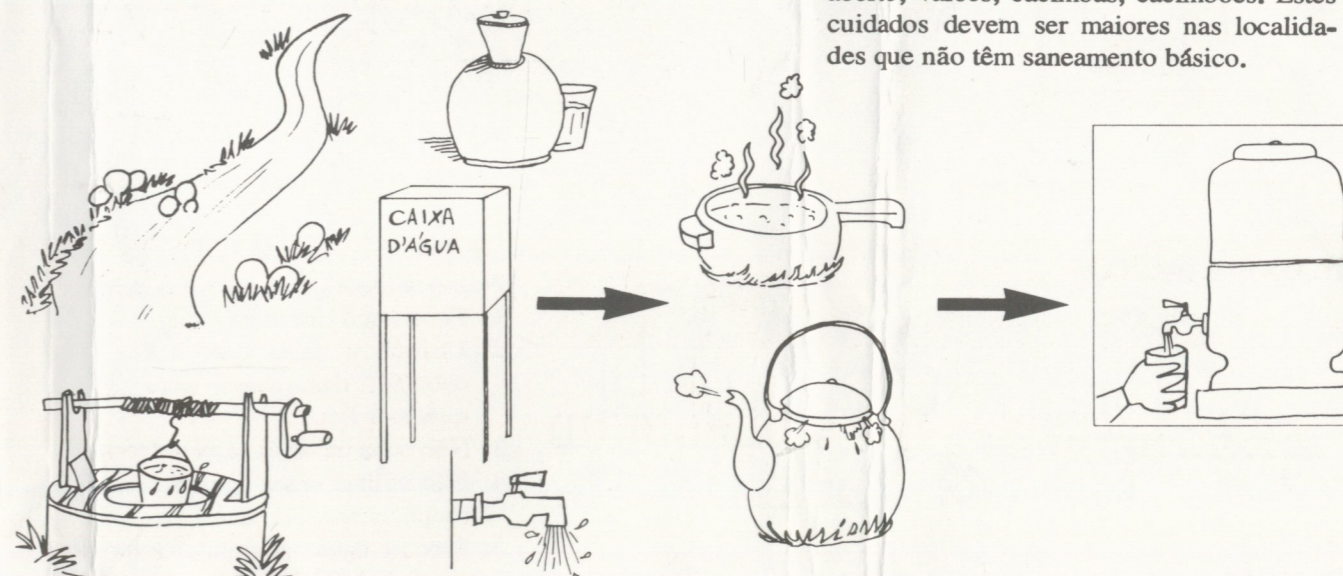
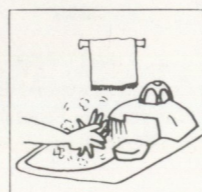
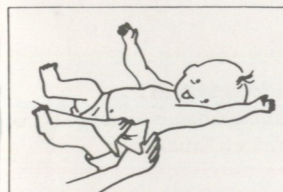
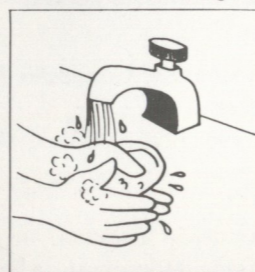
HIGIENE DOS ALIMENTOS

1. Lave as mãos cuidadosamente com água e sabão ou sabonete, antes de preparar e antes de comer os alimentos.
2. Lave cuidadosamente as frutas antes de comê-las. Coma de preferência frutas que a gente descasca.

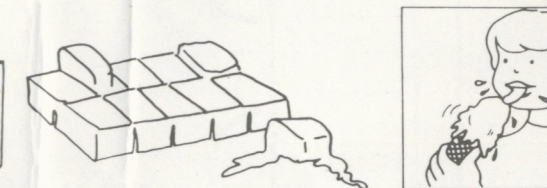


USO DA ÁGUA

1. Lave bem as mãos com água e sabão ou sabonete, antes de preparar ou consumir os alimentos, depois de fazer cocô ou depois de trocar as fraldas, cueiros ou paninhos do bebê.
2. Lave as mãos das crianças antes de comer e depois de fazer cocô.
3. Lave as mãos quando tiver de dar comida às pessoas idosas e crianças.



3. Não coma peixes nem mariscos crus ou mal cozidos. Coma estes produtos bem cozidos e enquanto estão quentes.
4. Coma alimentos de preferência recém-preparados. Se tiver que guardar os alimentos por mais de 6 horas, cozinhe-os antes de comê-los.
5. Não coma alimentos de preparação duvidosa ou em locais expostos a contaminação.
6. Não coma alimentos vendidos na rua ou outros locais que não tenham higiene no seu preparo, manuseio e sua venda.
7. Proteja os alimentos, evitando a presença de moscas e insetos.
8. O leite só deve ser tomado após fervido.
9. Os alimentos crus, principalmente verduras devem ser bem lavados com água limpa.



caneca ou concha unicamente para este fim.

5. Use água filtrada e limpe o filtro.
6. Não utilize, em hipótese alguma, água de riachos e rios poluídos, águas sujas, para lavar o corpo, lavar alimentos, lavar louças, roupas ou beber.
7. Cuidado com poças de água, esgotos a céu aberto, valões, cacimbas, cacimbões. Estes cuidados devem ser maiores nas localidades que não têm saneamento básico.