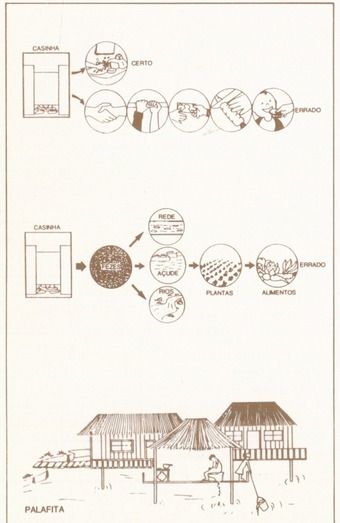
ranças, para discutir as situações identificadas, com objetivo de encontrar soluções e prevenir, portanto, a cólera.

3. Realizar encontros científicos e seminários com profissionais da área de saúde, para discussão dos problemas concernentes à prevenção da cólera.
4. Definir as competências e responsabilidades de cada instituição, no sentido de desenvolver ações específicas de prevenção da cólera e demais doenças de veiculação hídrica.
5. Examinar o que está sendo feito, como ação educativa na comunidade, com relação à colera.
6. Promover exposições, em locais de acesso público (escolas, bancos, supermercados, "shoppings centers", rodovias etc.), de material utilizado na prevenção da cólera.
7. Buscar apoio na comunidade artística, para reforçar ações preventivas em relação à cólera.
8. Incentivar nas escolas: pesquisas, leitura, dramatizações etc., de modo a criar consciência crítica, com relação à situação de saúde e condições de vida da comunidade.
9. Promover reuniões com as organizações sociais: sindicatos, clubes, entidades filantrópicas, condomínios, associações, com a finalidade de desenvolver ações que contribuam para a maior difusão em relação à prevenção.

INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO

1. Elaborar, para os meios massivos, matérias especiais sobre a cólera, sua prevenção e controle.
2. Promover seminários com os meios de comunicação, a fim de fornecer dados sobre a doença e formas preventivas.
3. Elaborar "press kit" para os meios de comunicação e, em especial, para os comunicadores, como forma de facilitar a divulgação de medidas preventivas da cólera.
4. Utilizar os meios de comunicação, mais próximos das comunidades, para divulgar conhecimentos e informações.
5. Programar entrevistas com profissionais de saúde, para responder sobre a cólera, conseqüências da doença e importância da prevenção.
6. Realizar concursos de textos ou frases para: rádio, alto-falantes, folhetos, entre alunos das escolas públicas e particulares, a fim de que eles participem das ações de divulgação e informação.
7. Treinar grupos de mães, trabalhadores em geral, alunos, para realizarem inquéritos sanitários e orientações específicas à comunidade, sobre a cólera.
8. Promover a cobertura, pela mídia impressa e eletrônica, de eventos relacionados à cólera.
9. Estimular a elaboração de reportagens com pessoas que foram vítimas da cólera, para que seus depoimentos possam servir para divulgação e prevenção.
10. Produzir cartazes, folhetos, "folders" e outros materiais.
11. Estimular as companhias de água, luz, gás e telefone, dos estados e municípios, para que incluam, nos rodapés das contas, frases relacionadas à prevenção da cólera. Exemplo: "Trate a água, evite a cólera".
12. Editar publicações especiais sobre a cólera.
13. Promover a realização e difusão de filmes para o cinema, e de vídeos, para a televisão aberta ou fechada.
14. Produzir "spots", "jingles", "out-doors", faixas, painéis, bandeirolas, camisetas, cartazes e distintivos.
15. Promover anúncios de utilidade pública, para a publicação em meios massivos e dirigidos.
16. Imprimir e distribuir selos comemorativos e adesivos.
17. Divulgar, em todos os níveis, ensinamentos sobre os primeiros socorros em caso de cólera.
18. Propor, as redes de rádio e televisão, ações de "merchandising", sempre que possível, sobre medidas preventivas em relação à cólera.
19. Estimular as empresas e bancos para que coloquem, nos contra-cheques de seus empregados e nos extratos de contas, mensagem de prevenção à cólera.



CUIDADOS ESPECIAIS

EVENTOS ESPECIAIS

1. Promover "Dia de Alerta", com manifestações e atos públicos etc.
2. Aproveitar eventos desportivos públicos, para chamar a atenção sobre a cólera.
3. Realizar espetáculos beneficentes.
4. Programar atividades, como distribuição de folhetos e orientações volantes, em pontos de caminhoneiros, terminais de ônibus, postos de patrulha rodoviária, terminais rodoviários, aeroportos, portos, estações ferroviárias, terminais de transporte de cargas.

AÇÕES OFICIAIS

1. Elaborar declarações oficiais de dirigentes governamentais sobre a cólera.
2. Propor a realização de campanhas de orientação e esclarecimento ao público.
3. Realizar manifestações, junto às Assembléias Legislativas e Câmaras Municipais, sobre a cólera, no sentido de contribuir para a melhoria de ações de combate à doença, nos níveis estadual e municipal.
4. Incluir, na documentação oficial e nas correspondências das instituições, selo que identifique ação preventiva sobre a cólera.

AVALIAÇÃO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS

1. A avaliação não acontece somente depois de concluídas as ações. Ela deve ocorrer ao longo de todo o processo, com acompanhamento e controle.
2. Para avaliar as ações desenvolvidas ou em andamento, podem ser utilizados: fóruns de debates, reuniões, visitas de observação, depoimentos.
3. Os resultados alcançados devem ser confrontados com a situação inicial que deveria ser modificada.
4. Os resultados da avaliação devem ser divulgados e discutidos com a população, como forma de reprogramar novas ações.

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 essa doença e se, dentro dos cinco dias seguintes à sua chegada, você adoecer, com diarréia 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.

Ministério da Saúde
Secretaria Nacional de Vigilância Sanitária

Esplanada dos Ministérios, Bloco 11 – 9º andar – Sala 900
Fones.: (061) 226.9961 / 226.9903
CEP 70058 – Brasília – DF

1. CUIDADOS COM A ÁGUA

- Ferva a água de beber.
- Mantenha a água fervida em vasilhas limpas e com tampa.
- Se você mora em palafitas, não use a água que fica debaixo das casas para nada. Não beba dessa água nem fervida.

2. HIGIENE PESSOAL

- Lave bem as mãos com água e sabão:
- antes de preparar os alimentos:
- antes de comer:
- depois de defecar.
- Utilize o vaso ou latrina; se não for possível, enterre as fezes e depois lave as mãos.

3. HIGIENE DOMÉSTICA

- Só beba água e leite fervidos.
- Todos os alimentos devem ser bem cozidos e preparados na hora.
- Só coma peixe ou mariscos bem cozidos.
- Proteja os alimentos contra as moscas.
- Evite alimentos vendidos na rua, de qualidade duvidosa.
- Lave e seque bem pratos, panelas, talheres e outros utensílios de mesa e cozinha.

CÓLERA

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SAÚDE PARA TODOS

Governo do Brasil

O QUE É CÓLERA?

A cólera é uma doença causada por um bacilo, chamado de "vibrião colérico", sendo seus principais sintomas a diarréia intensa, vômitos, cãimbas musculares e cólicas intestinais. A doença se transmite principalmente através da água contaminada pelas fezes e vômitos dos doentes.

A CÓLERA MATA?

Na maioria dos casos, a doença é benigna. Contudo, a cólera pode ser fatal, nos casos graves. O conhecimento imediato da doença, seguido do tratamento adequado da desidratação, por ela provocada, levam à cura da grande maioria dos casos.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

COMO SE PEGA?

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

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DESSA DOENÇA?

O principal sintoma é a diarréia intensa, que começa de repente. As evacuações do doente de cólera são aquosas (em alguns casos com aparência de "água de arroz") e não têm muco ou sangue. A febre, quando existe, é baixa. Junto com a diarréia podem aparecer, também, vômitos e cólicas abdominais.

A pessoa doente chega a evacuar, desde o início, uma média de um a dois litros, por hora. Dessa maneira, a desidratação pode aparecer rapidamente e levar ao estado de choque, em poucas horas.

QUAIS SÃO OS PERÍODOS DE INCUBAÇÃO E DE TRANSMISSÃO DA DOENÇA?

O período de incubação da cólera vai de algumas horas até cinco dias. Geralmente, esse período varia de 2 a 3 dias.

O período de transmissão é, em geral, de 7 a 10 dias. Esse período pode ser maior, no caso dos portadores que continuam eliminando o micróbio, de forma irregular, durante alguns meses ou anos. O tratamento apropriado do doente diminui o período de transmissão da doença.

QUAL É O TRATAMENTO PARA O PACIENTE DE CÓLERA?

Toda pessoa que apresentar os sintomas da doença deve ser levada, imediatamente, para o serviço de saúde mais próximo. A recuperação do doente de cólera depende, em grande parte, da rapidez com que a doença for diagnosticada e tratada.

O tratamento é simples e bastante eficaz, consistindo em repor os líquidos perdidos pela diarréia e vômitos, a fim de que a desidratação do doente seja corrigida. Assim, dependendo do estado do paciente, é feita a reidratação oral ou intravenosa e a administração de antibióticos selecionados pelo médico. Com o tratamento precoce e adequado, os óbitos causados pela cólera ficam abaixo de 1%.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

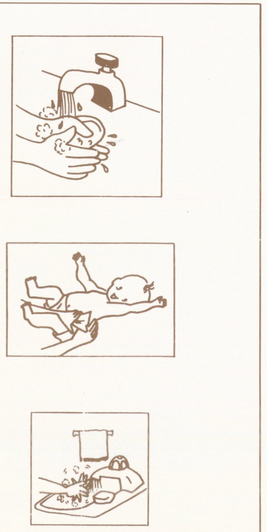
1. Lave as mãos cuidadosamente com água e sabão ou sabonete, antes de preparar e antes de comer os alimentos.
2. Lave cuidadosamente as frutas antes de comê-las. Coma de preferência frutas que a gente descasca.
3. Não coma peixes nem mariscos crus ou mal cozidos. Coma estes produtos bem cozidos e enquanto 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 qualidade 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 venda.
7. Proteja os alimentos, evitando a presença de moscas e baratas.
8. O leite só deve ser tomado após fervido.
9. Os alimentos crus, principalmente verduras, devem ser bem lavados com água limpa.

HIGIENE PESSOAL

1. Lave bem as mãos com água e sabão ou sabonete, antes de preparar ou consumir os alimentos, depois de defecar ou depois de trocar as fraldas, cueiros ou paninhos do bebê.
2. Lave as mãos das crianças antes das refeições e depois que defecarem.
3. Lava as mãos antes de dar comida às pessoas idosas e crianças.

USO DA ÁGUA

1. Procure saber se a água de sua localidade é tratada com cloro.
2. Ferva toda a água para beber, se ela não for tratada com cloro ou se não vier de fonte limpa e segura.
3. Deposite a água fervida em recipientes limpos e com tampa.
4. Colha água do recipiente, utilizando uma caneca ou concha unicamente para este fim.
5. Evite utilizar água de riachos e rios poluídos, águas sujas, para lavar o corpo, lavar alimentos, lavar louças, roupas ou beber.
6. Cuidado com poças de água, esgotos a céu aberto, valões, cacimbas, cacimbões. Estes cuidados devem ser maiores nas localidades que não têm saneamento básico.


HIGIENE PESSOAL

FEZES

1. Defeque em locais apropriados, como casinhas, latrinas, sentinas, privadas, vasos sanitários ou fossas.
2. Evite defecar ao ar livre, principalmente em lugares de trânsito da comunidade ou perto das fontes de água.
3. Quando não se dispõe de esgotos, latrinas etc, as fezes devem ser enterradas.
4. Lave as mãos depois de defecar.

SANEAMENTO

O saneamento básico é importante para a prevenção da cólera.

Se a comunidade dispõe de rede de esgotos, há necessidade de verificar se os dejetos recebem tratamento adequado para evitar riscos à população.

Se não hover esgotos, as autoridades devem orientar a população sobre como proceder.

É preciso muito cuidado, especialmente no caso de fossas, para que estas não se localizem perto de locais em que são captadas águas com bombas manuais ou elétricas.

CUIDADOS ESPECIAIS

Nas localidades com palafitas:

1. Evite defecar diretamente na água.
2. Não beba dessa água, nem a utilize para lavar roupa, corpo, alimentos etc.
3. Procure água não poluída e ferva-a, antes de bebê-la.

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) controle de qualidade dos alimentos;

4ª) vigilância em relação a passageiros e meios de transporte provenientes das áreas onde existem doentes de cólera.

5ª) com a prática da higiene individual, domiciliar e coletiva;

6ª) com a vigilância epidemiológica e sanitária, inclusive em relação a meios de transportes (viaturas, aviões e barcos), principalmente provenientes das áreas onde existem doentes de cólera.

O QUE SE ESTÁ FAZENDO PARA A PREVENÇÃO?

Em todos os níveis e segmentos sociais, há muitas ações de prevenção.

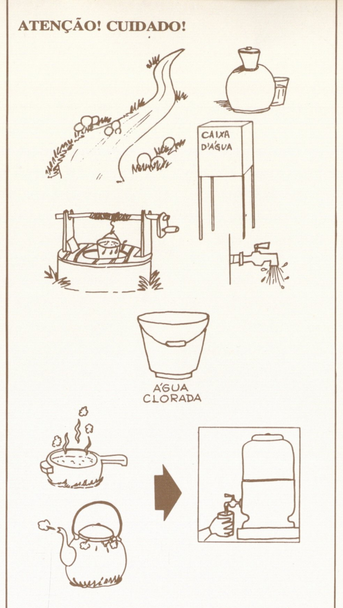
O Governo Federal, no âmbito do Ministério da Saúde, restabeleceu a Comissão Nacional de Prevenção da Cólera, que desenvolve ações em cinco linhas, a saber:

- diagnóstico laboratorial
- tratamento
- vigilância sanitária e epidemiológica
- saneamento básico
- comunicação social e educação para a saúde.

A Comissão Nacional fixou as estratégias gerais de ação para todo o país.

- Os estados organizaram as Comissões Estaduais de Prevenção da Cólera, seguindo a mesma estrutura da Comissão Nacional.
- Os municípios, principalmente das regiões de risco, nos estados do Acre, Amazonas, Rondônia, Roraima, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, organizaram suas comissões municipais de Prevenção da Cólera.
- O mais importante aconteceu: a sociedade se organizou, através de suas instituições e entidades, e adotou as medidas preventivas.

Mas se a proteção social foi efetiva, a proteção individual, a que está no nível de decisão de cada cidadão, também tem sido exemplar. Cada cidadão deve ter condições de avaliar e decidir sobre o que fazer para proteger-se e proteger sua família.



USO DA ÁGUA

AS VANTAGENS DA PREVENÇÃO

Para todo o sistema de saúde do país, as vantagens da prevenção contra a cólera têm sido significativas: se, de um lado, os cuidados de saneamento e de higiene levam a aumentar a defesa das pessoas contra a cólera, de outro, esses mesmos cuidados geram proteção contra outras doenças de veiculação hídrica, dentre as quais as gastrenterites infecciosas, responsáveis pela ocorrência diária de milhares de casos de diarréia.

A cólera está servindo para que se mudem comportamentos em relação a higiene pessoal, higiene coletiva, cuidados com alimentos, água, fezes, esgotos e lixo.

Acredita-se que o nível de qualidade da água melhorou no país e há maiores preocupações com o esgotamento sanitário.

É certo que as ações preventivas contribuirão para a redução da mortalidade infantil no país.

AÇÕES COLETIVAS DE PREVENÇÃO DA CÓLERA

Para a promoção de ações preventivas quanto as doenças de veiculação hídrica, como a cólera, verminoses, hepatite, diarréias e outras, a comunidade poderá utilizar as seguintes orientações:

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

1. Identificar as condições de vida na comunidade: habitação, saneamento, alimentação, e outras.
2. Promover encontros com grupos, instituições, lide-