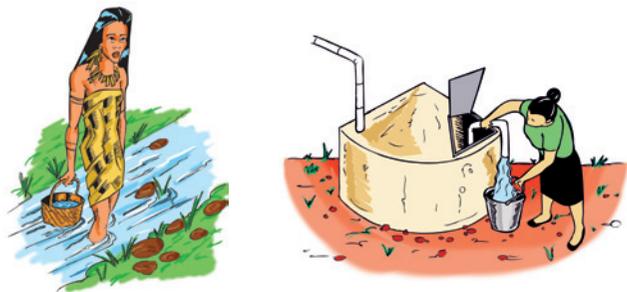


QUAIS CUIDADOS COM A ÁGUA DE BEBER?

Beber somente água tratada ou de boa qualidade.

Lembre-se de que, ao coletar água de rios, poços ou cisternas, você deve tratar a água, antes de beber.



Cuidado! A água aparentemente limpa e transparente pode estar contaminada com *Vibrio cholerae*.

COMO TRATAR A ÁGUA?

Ferva a água durante 2 minutos

OU

Filtre a água, podendo usar pano limpo ou filtro de barro, e depois adicione 2 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% para cada 1 litro de água e espere 30 minutos antes de beber.



Atenção

Procure a unidade de saúde mais próxima em caso de diarreia.

CÓLERA



CUIDADOS COM ÁGUA E ALIMENTOS PARA CONSUMO



Ministério da
Saúde

O QUE É CÓLERA?

É uma doença intestinal, causada pela bactéria *Vibrio cholerae*, que pode estar na água e em alguns alimentos.

QUAIS OS SINTOMAS?

Diarreia líquida, de início imediato, com rápida desidratação. Às vezes, com enjôo e vômitos. Geralmente o doente não tem febre.

Se o doente não for tratado de maneira adequada e rápida, a desidratação poderá levar a morte.

COMO SE PEGA?

Ao beber e comer água e alimentos contaminados com a bactéria.

Ao tomar banho e utilizar água de rio, lagoa, represa ou mar que possam estar contaminadas com fezes humanas.

Ao colocar as mãos sujas e contaminadas na boca.

COMO PREVENIR A CÓLERA?

Lavar as mãos com água e sabão antes de comer e preparar alimentos e após usar o banheiro e trocar as fraldas das crianças.

Beber somente água tratada ou de boa qualidade.

Comer somente frutas e verduras desinfetadas.

Evitar o consumo de peixes e frutos do mar crus ou mal cozidos.



COMO DESINFETAR AS VERDURAS E FRUTAS?

1. Desfolhar as verduras, como alface e couve.
2. Lavar cuidadosamente cada folha ou fruta com água tratada.
3. Mergulhar as folhas e frutas em solução de hipoclorito de sódio 2,5%, na proporção de 1 colher das de sopa para cada 1 litro de água, e deixar agir por 30 minutos.
4. Enxaguar com água tratada ou secar as frutas e verduras com pano limpo e seco ou guardanapo de papel.



QUAIS CUIDADOS AO COMER PEIXES E FRUTOS DO MAR?

Cozinhar ou fritar completamente esses alimentos.

Evitar consumir peixes e frutos do mar crus pescados em águas poluídas.

O cozimento dos alimentos elimina a bactéria causadora da cólera e outros germes que causam diarreia.