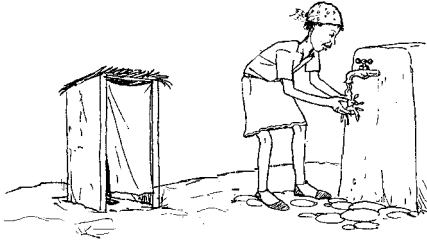


Cómo prevenir el **CÓLERA**

Se puede prevenir el cólera a través de un saneamiento cuidadoso, la purificación del agua antes de beberla o de cocinar y el buen manejo de los alimentos.



SANEAMIENTO

- Construir los servicios de saneamiento de emergencia por lo menos a 30 metros de distancia de todas las fuentes de agua. Asegurar que las personas se puedan lavar cuidadosamente después de usar el inodoro o letrina.
- **Siempre** lavarse las manos después de usar el inodoro o letrina.
- **Siempre** lavarse las manos antes de preparar o cocinar la comida.
- Los microbios que llevan el cólera viven en los fluidos corporales como la diarrea y los vómitos. Cuando cuide a los enfermos, protéjase con guantes o bolsas de plástico en las manos.

AGUA

- No beber agua que no ha sido purificada.
- Purificar el agua utilizando por lo menos 2 métodos:



Filtrar con tela, arena u otros materiales, y agregar cloro (lejía o blanqueador para el hogar).

Filtrar con tela, arena u otros materiales, y agregar limón o lima.

Filtrar con tela, arena u otros materiales, y usar luz solar (la desinfección solar).

Filtrar con tela, arena u otros materiales, y hervir.

- Mantener limpios los recipientes y depósitos de agua, y no meter las manos en el agua para beber.

ALIMENTOS



- Cocinar los alimentos por completo y comerlos mientras están calientes. El pescado y los mariscos son una de las principales fuentes de contagio del cólera; cómalos solo si están bien cocidos.
- No mezclar alimentos cocidos con alimentos crudos (como ensaladas o salsas).
- No permitir que las personas enfermas preparen o toquen los alimentos.
- Lavar los vegetales y las frutas con agua purificada antes de usarlos, o pelarlos si no hay agua.
- Desalentar la costumbre de que varias personas coman de un solo recipiente de comida, para que no compartan los microbios.

Cómo preparar una letrina de zanja de emergencia

Durante una emergencia, mientras se construye una letrina permanente, se puede cavar una zanja como una solución temporal para eliminar los desechos humanos. Debe tener una anchura de 30 centímetros, para que los usuarios puedan acuclillarse con una pierna por cada lado, y debe tener una profundidad de por lo menos 50 centímetros. Puede ser tan larga como se necesite, pero 1 metro sirve para 4 personas. Debe estar ubicada por lo menos a 20 metros de distancia de un pozo o de cualquier otra fuente o suministro de agua para beber. Cuando sea posible, la zanja debe estar por lo menos a



6 metros de distancia de la casa más cercana.

No debe estar ubicada en un nivel más alto al de la fuente de agua ni se debe cavar en suelo pantanoso. El fondo de la zanja no debe penetrar nunca las fuentes de agua subterránea. Después de cada uso se debe echar una capa de tierra en la zanja. En un lugar afectado por el cólera, también se debe echar una capa de cal en la zanja todos los días. Para más información sobre diseños de otros tipos de letrinas vea *Saneamiento y limpieza para un ambiente sano*.

La muerte y el entierro: Depositar cadáveres por lo menos a 30 metros de distancia de las fuentes de agua. Si lava el cadáver para preparar el entierro, no deje que su dolor le cause olvidar de lavarse bien a usted mismo.

Cómo identificar el **CÓLERA**

(señas y síntomas)

El cólera es una forma grave de diarrea causada por una bacteria que se encuentra en el agua. El cólera se propaga muy rápido en situaciones de emergencia y puede producir muchas muertes. Los señas del cólera son:

Diarrea con apariencia de “agua de arroz” en grandes cantidades

Vómitos

Calambres en las piernas

Debilidad

La diarrea y los vómitos pueden producir una deshidratación grave y shock muy rápido. Sin tratamiento, la muerte puede ocurrir en solo horas. Para ayudar a que todas las personas de la comunidad sepan cómo identificar y prevenir el cólera, deben aprender a:

Purificar el agua

Practicar un saneamiento saludable

Preparar los alimentos con cuidado

Hacer suero de rehidratación oral

Para prevenir el cólera y evitar pánico en la comunidad, es fundamental compartir ampliamente la información. Saber lo que es el cólera y qué hacer para prevenirlo ayuda a todos protegerse de la enfermedad.

Cómo tratar el **CÓLERA**

El tratamiento para el cólera más importante es la **rehidratación oral**. Excepto en los casos graves, los antibióticos no curan la enfermedad. Si una persona tiene diarrea líquida, o diarrea y vómitos, no espere hasta que se presenten señas de deshidratación. Actúe rápido.

Dar mucho líquido para beber, como, por ejemplo, una papilla de cereal diluida, sopa, agua o suero de rehidratación.

Continuar dando alimentos. Tan pronto como la persona enferma pueda comer, darle porciones frecuentes de los alimentos que le agradan. A los bebés, es mejor darles leche materna con frecuencia y antes de darles otras bebidas.

El suero de rehidratación oral ayuda a prevenir o a tratar la deshidratación. No cura el cólera o la diarrea, pero puede dar tiempo suficiente para que la enfermedad desaparezca por sí sola.

Suero de rehidratación oral

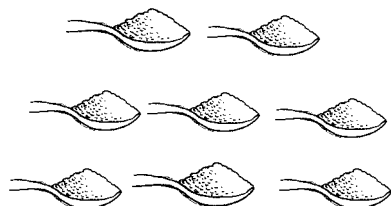
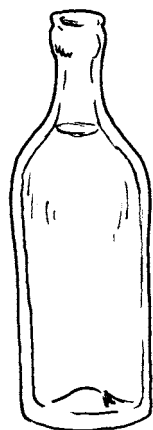
A continuación se presentan 2 formas de preparar suero de rehidratación oral. Si puede, agregue media taza de jugo de frutas, agua de coco o plátano maduro machacado a cualquiera de las 2 bebidas. Estes tienen potasio, un mineral que ayuda a una persona enferma a aceptar más alimentos y bebidas.

Dé sorbos de suero cada 5 minutos, día y noche, hasta que la persona comience a orinar normalmente. Una persona adulta necesita tomar 3 litros o más por día. Un niño pequeño generalmente necesita por lo menos 1 litro diario ó 1 vaso por cada evacuación aguada. Continúe dando suero con frecuencia y en pequeños sorbos. Aunque la persona vomite, no vomitará todo lo que ha bebido.

Preparado con cereal en polvo y sal.

(El arroz en polvo es mejor, pero también puede usar maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo o papas cocidas y machacadas.)

En 1 litro de AGUA limpia, poner la mitad de 1 cucharadita de SAL a ras y 8 cucharaditas llenas de CEREAL en polvo.



Hervir de 5 a 7 minutos hasta formar una papilla aguada. Enfríe la bebida rápidamente y empiece a dársela a la persona enferma.

ATENCIÓN: Pruebe el suero antes de dárselo a la persona enferma para asegurarse de que no se haya dañado. En climas calurosos, las bebidas de cereales se dañan en pocas horas.

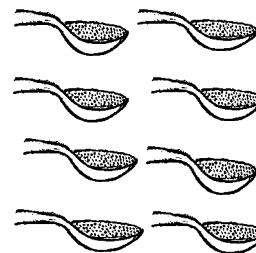
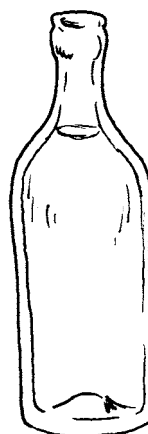
Preparado con azúcar y sal.

(Puede usar azúcar blanca, morena, piloncillo o melaza.)

En 1 litro de AGUA limpia, poner la mitad de 1 cucharadita de SAL a ras y 8 cucharaditas de AZÚCAR a ras.



Mezclar bien.



ATENCIÓN: Antes de agregar el azúcar, pruebe el suero para asegurarse de que esté menos salado que las lágrimas.

Cómo purificar el agua para beber y cocinar

El agua superficial, y el agua de tuberías rotas y cisternas o pozos abiertos, puede estar contaminada con la bacteria que produce cólera y otros microbios. **¡Esa agua debe ser purificada con cuidado antes de beberla!**

Existen diferentes formas de purificar el agua superficial o el agua de otras fuentes que pueda estar contaminada.

Las formas de purificación más rápidas son hervir el agua, echarle cloro (lejía o blanqueador para el hogar), usar la luz solar o echarle limón o lima. **Antes de purificar el agua con cualquier de estos métodos, primero debe asentar y filtrar el agua.**



1. Asentar y filtrar el agua

- Dejar que el agua repose hasta que los residuos sólidos se asienten y el agua se vea más o menos clara.
- Pasar el agua por un filtro hecho de tela limpia, o un filtro de arena y carbón.

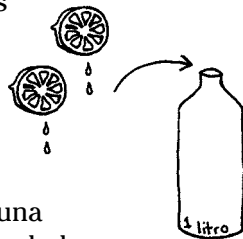
Para usar un filtro de tela: doblar un pedazo de tela limpia de trama fina, estirarlo y asegurarlo sobre la boca de una jarra. Verter el agua lentamente a través de la tela. Después de usar la tela, lavarla y dejarla secar al sol o desinfectarla con cloro para eliminar microbios.

2. Desinfectar al agua

Cómo usar lima o limón:

(Este método no eliminará todos los microbios, pero es más seguro que no darle ningún tipo de tratamiento al agua y puede prevenir muchos casos de cólera).

- Agregar el jugo de un limón o una lima por cada litro de agua para beber.
- Verter el agua en un recipiente limpio.



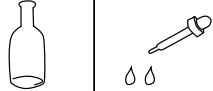
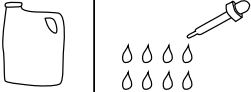
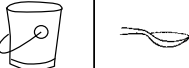
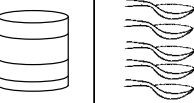
Cómo usar cloro

Para cantidades pequeñas (1 litro), agregue 2 gotas de blanqueador para el hogar (cloro de 5%) para matar todos los microbios.

Para cantidades más grandes (20 litros), agregue media cucharadita de cloro.

Agitarlo bien y dejar reposar por lo menos 2 horas (toda la noche es mejor) antes de usarlo.

Almacene el agua en un recipiente limpio.

AGUA	CLORO
Para 1 litro ó ¼ de galón	 2 gotas
Para 1 galón ó 4 litros	 8 gotas
Para 5 galones ó 20 litros	 ½ cucharadita
Para 1 barril de 200 litros	 5 cucharaditas

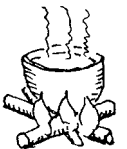
Cómo usar la luz solar:

La luz solar (desinfección solar) funciona mejor en los países cerca del ecuador donde el sol pega fuerte.

Llenar la mitad con agua una botella de plástico limpio o una bolsa de plástico, y agitarla por 20 segundos. Esto agrega burbujas de aire que ayudan en la desinfección. Después, llenar la botella con agua. Poner la botella en el techo de una casa o un lugar parecido que esté caliente y tenga mucho sol y donde no la muevan las personas ni los animales. Dejarla por lo menos por 6 horas en pleno sol o por 2 días si está nublado.

Hervir

- Hervir el agua por lo menos 1 minuto.
- Pasar el agua a un recipiente limpio para que enfríe.



3. Mantener limpios los recipientes de agua

Siempre mantener limpio el recipiente para almacenar agua. No meter recipientes sucios, las manos o cualquier otra cosa en el agua purificada y almacenada. Para usar el agua, viértela en tazas limpias.