

CÓLERA: ¿Qué es, y cómo puedo protegerme?

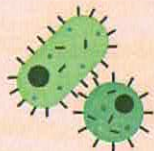
Comunicaciones <comunicaciones@ign.gob.do>

Mar 01/11/2022 14:02

Para: Empleados IGN <empleados@ign.gob.do>

CÓLERA: ¿QUÉ ES, Y CÓMO PUEDO PROTEGERME?

¿QUÉ ES?



El cólera es una enfermedad diarreica aguda causada por la ingestión de alimentos o agua contaminados con el bacilo *Vibrio cholerae*.

SÍNTOMAS

1. Diarreas frecuentes, al principio líquidas, de color normal y luego como agua de arroz. Las deposiciones pueden ser incoloras y sin dolor.

2. Rápida deshidratación: lengua seca y sed intensa, pulso rápida, sudoración fría.

3. Calambres musculares relativamente dolorosos y/o entumecimiento de las piernas, debido a la pérdida de potasio.

El cólera afecta a niños y adultos y puede ser letal en cuestión de horas si no se trata.

LAVADO DE MANOS

El correcto lavado de las manos, en especial antes y después de:



- Preparar alimentos y cocinar
- Comer
- Ir al baño
- Cambiar pañales
- Amamantar
- Manipular dinero

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:



- Lavar cuidadosamente las verduras y hervirlas de 1 a 2 minutos.
- Lavar y dejar en agua con cloro o lavandina (10 minutos) las verduras con cáscara (como tomates, pepinos, zapalitos), enjuagando después varias veces bajo el chorro de agua segura.
- Lavar prolijamente pescados y mariscos y luego hervirlos por lo menos 1 minuto.



LIMPIEZA E HIGIENE EN CASA



- . Asegúrate de desinfectar los baños, pisos y cocinas.
- . Los envases donde guardas agua deben estar limpios e higienizados.
- . Recopila y guarda la basura en fundas bien cerradas.

