

### 3. Cuidados en la preparación de alimentos.

No mezcle alimentos limpios con alimentos sin lavar, ni los alimentos cocidos con alimentos sin cocer.

Mantenga los alimentos tapados, para protegerlos de moscas, roedores y el medio ambiente.



Una vez que descongele un alimento preparado, no lo congele nuevamente.

Todo alimento preparado y guardado, debe hervirse por lo menos durante un minuto antes de comerlo.

No reciba dinero mientras manipule alimentos.



En caso de mostrar los síntomas mencionados anteriormente, acudir:

Consultorio Las Ventanas: 2796884

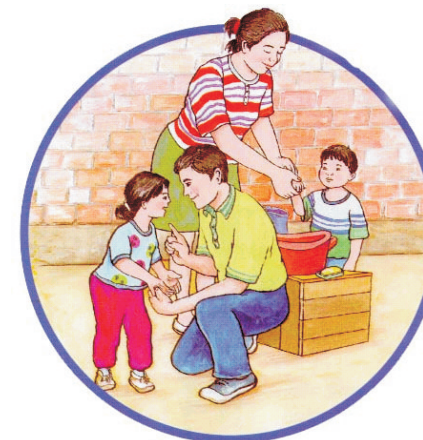
Consultorio Puchuncaví: 2791368



[www.munipuchuncavi.cl](http://www.munipuchuncavi.cl)

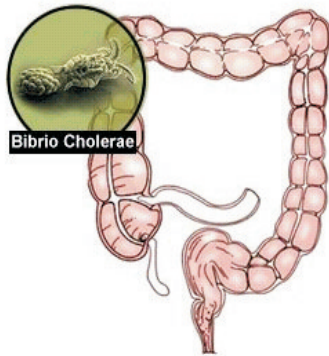


### PREVENCIÓN DEL COLERA



## ¿Qué es el Cólera?

El Cólera es una enfermedad infecciosa aguda y grave, producida por una bacteria llamada **Vibrio Cholerae** que se ubica en el intestino del paciente, provocando vómitos y diarrea muy abundantes, pudiendo llegar a la deshidratación y shock si no es tratada a tiempo.



## ¿Cuáles son las características del Vibrio cholerae?

Esta bacteria vive en el agua, en mariscos y en el plancton. Es resistente al frío y al calor, pero sensible a la falta de agua y a la luz del sol.

## Las fuentes más importantes de contagio son:

- Aguas negras
- Aguas limpias que entran en contacto con las aguas negras
- Verduras contaminadas o regadas con aguas negras
- Pescados y mariscos crudos

## ¿Cuáles son los síntomas del Cólera?

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

Vómitos explosivos, con náuseas y como granos de arroz.

Rápida deshidratación producida por la diarrea y los vómitos: Lengua seca y sed intensa, pulso rápido, sudoración fría.

Calambres musculares relativamente dolorosos, debido a la pérdida de potasio.

## ¿Cómo se transmite el Cólera?

Por la ingestión de agua o alimentos contaminados con heces y vómitos de pacientes y, en menor medida, de portadores de la bacteria que no están enfermos.

Por ingestión de alimentos contaminados por agua, heces, manos sucias o, posiblemente, moscas.

Por la ingestión de mariscos crudos o mal cocidos, provenientes de aguas contaminadas.

Raramente, el cólera es transmitido por contacto persona a persona.

## Cómo se previene esta enfermedad?

### 1. Lavado de manos.

Antes de preparar alimentos.

Antes de consumir alimentos.

Después de manipular dinero

Después de usar el servicio higiénico;

después de toser o estornudar, cuando se ha tapado la boca con ellas.



### 2. Higiene de los alimentos.

Beba sólo agua potable o, si no dispone de ella, hiérvala durante 1 a 2 minutos.

Consuma hervida la leche que no viene envasada.

Lave cuidadosamente las verduras que crecen a ras de suelo y hágalas hervir de uno a dos minutos.

Lave y deje en agua con cloro (10 minutos) las verduras con cáscara (como tomates, pepinos, pimentón o zapallitos italianos), enjuagando después varias veces bajo el chorro de agua.

Lave prolijamente pescados y mariscos y luego hiérvalos por lo menos un minuto.

