

## Apêndice 10. Mensagens-chave para a educação em saúde

---

### O que é a cólera?

- A cólera é uma doença diarreica causada por uma infecção bacteriana no intestino.
- A cólera causa diarreia aquosa grave e pode causar vômitos
- A cólera pode causar morte por desidratação (perda de água e sais no organismo) no espaço de horas, se não for tratada.

### Como é que a cólera se propaga?

- As bactérias da cólera estão presentes nas fezes das pessoas infetadas.
- A cólera não é suscetível de se propagar diretamente de uma pessoa para outra. No entanto, os contactos dos casos de cólera no seio do agregado familiar e as pessoas que vivem nas proximidades de um caso confirmado de cólera correm um risco maior de contraírem a doença.

### Como proteger-se a si próprio, à sua família e à sua comunidade da cólera

#### a) Higiene pessoal e saneamento

- Lave as mãos com sabão, cinzas ou cal e água potável:
  - antes de cozinhar;
  - antes de comer e de dar de comer aos seus filhos;
  - depois de usar a latrina (ou de limpar os seus filhos depois de eles usarem a latrina);
  - depois de cuidar e/ou tocar numa pessoa doente
- Lave todas as partes das suas mãos – costas, palmas, entre os dedos e debaixo das unhas.
- Use a latrina para defecar. Se não dispuser de uma, faça-o longe de um corpo de água e depois enterre as fezes. Deve eliminar as fezes das crianças da mesma forma.
- Mantenha a latrina limpa.

#### b) Alimentos: cozinhados, descascados ou proibidos

- Cozinhe bem os alimentos crus.

- Coma os alimentos logo que cozinhados, enquanto estão quentes.
- Tape os alimentos cozinhados e guarde-os com cuidado num local fresco.
- Aqueça muito bem os alimentos cozinhados antes de os comer.
- Evite o contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.
- Lave as mãos antes de preparar, cozinhar ou comer os alimentos.
- Lave muito bem os legumes com sabão e água potável antes de os comer.
- Coma só a fruta e legumes descascados por si.
- Lave a tábua de cortar com ainda maior cuidado, com sabão e água potável.
- Lave os utensílios e louça com sabão e água potável.

### c) Água potável segura

- Vá buscar água a uma fonte reconhecidamente segura (onde a qualidade é monitorizada frequentemente).
- Mesmo que pareça límpida, a água pode conter as bactérias que causam a cólera.
- Ferva a água durante pelo menos 1 minuto ou junte-lhe gotas ou pastilhas de cloro antes de a beber ou usar para lavar legumes, ou o que utilizou na preparação da comida.
- Mantenha a água para consumo numa panela ou balde limpos e tapados ou noutro contentor com uma pequena abertura e uma tampa. Deverá ser usada nas 24 horas seguintes à sua recolha.
- Verta do contentor a água de que precisa, em vez de utilizar um recipiente para a retirar
- Se não puder evitar mergulhar o recipiente para tirar água, utilize um que tenha asa.

### d) Fontes de água

- Monitorize regularmente a qualidade da água conforme o protocolo.
- Efetue uma avaliação da segurança da água com a comunidade, a fim de eliminar fontes de contaminação potenciais ou suspeitas.
- Não defeque numa fonte de água potável ou na sua proximidade (ribeira, rio ou furo de água).
- Não se lave, nem as suas roupas, panelas ou utensílios, na fonte de água potável.
- Tape os poços abertos e sele-os devidamente quando não estiverem a ser usados, a fim de evitar a contaminação.
- Pendure os baldes utilizados para recolher água quando não estiverem a ser usados; não podem ser deixados numa superfície suja.
- Mantenha as zonas em volta dos poços e das bombas manuais o mais limpas possível.
- Elimine águas residuais e estagnadas em redor da fonte de água.

## O que fazer se você ou a sua família ficar doente com diarreia

- O maior perigo da cólera é a perda de fluidos do corpo.
- Não entre em pânico, mas aja rapidamente.
- A pessoa que está doente deverá beber uma solução de sais de reidratação oral (SRO) feita com água segura (fervida ou clorada).
- Dirija-se de imediato ao agente comunitário de saúde ou ao centro de saúde. O doente tem de continuar a beber SRO enquanto procura assistência.
- Incentive a continuação da amamentação quando a criança ou a mãe têm cólera.

## Cuidar dos pacientes

- Lave as mãos com sabão e água potável depois de cuidar dos pacientes, de tocar neles, nas suas roupas ou nas roupas das suas camas, nas suas fezes ou vomitado.
- Não lave a roupa de uma pessoa doente ou da sua cama numa fonte de água.
- Evite o contacto direto com fezes ou vomitado de uma pessoa que está doente com cólera. Os fluidos têm de ser despejados na latrina, sendo o recipiente utilizado para os transportar cuidadosamente limpo/desinfetado.
- Desinfete as roupas do doente e da sua cama com uma solução de cloro (0,2%). Se não dispuser de cloro, as roupas podem ser desinfetadas agitando-as em água a ferver durante 5 minutos, ou lavando-as com sabão, deixando-as depois secar completamente ao sol.