

Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.

Proteja los alimentos y el área de la cocina de cualquier tipo de animal

Conserve los alimentos en recipientes cerrados y mantener en el refrigerador separados los alimentos crudos de los cocidos.

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.

Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos.

En los Edificios lavar periódicamente los tanques de agua.



Ante cualquier síntoma comunicarse con el número que habilitó el MPPS:

**0-800 VIGILAN  
(844526)**

Gerencia de Prevención, Salud y  
Seguridad Laboral  
Teléfono: 0212-209.91.99 / 9631/9524  
(sólo empleados de Seguros Caracas de  
Liberty Mutual)



**Seguros Caracas**  
de Liberty Mutual.

RIF. J-00038923-3

## Seguros Caracas de Liberty Mutual

### ¿Qué es el Cólera?



**Tu higiene y cuidado es  
lo que cuenta!!!**

## ¿Qué es el Cólera?

El cólera es una infección intestinal aguda causada por la ingestión de alimentos o agua contaminados por la bacteria *Vibrio cholerae*. Tiene un periodo de incubación corto, entre menos de un día y cinco días, y la bacteria produce una enterotoxina que causa una diarrea copiosa y acuosa que puede conducir con rapidez a una deshidratación grave y a la muerte si no se trata prontamente. La mayor parte de los pacientes sufren también vómitos.

Aproximadamente el 75% de las personas infectadas con *V. cholerae* no presenta ningún síntoma, a pesar de que el bacilo está presente en sus heces fecales durante 7 a 14 días después de la infección y vuelven al medio ambiente, donde pueden infectar a otras personas.

En el 80% de las personas que presentan síntomas estos son de leves a moderados; un 20% padece diarrea acuosa aguda con deshidratación grave. Si no se da tratamiento, esta puede ocasionar la muerte.

Las personas con inmunidad reducida, como los niños desnutridos y los enfermos de sida, corren un riesgo mayor de morir si se infectan.

## ¿Cuáles son los Síntomas?

Dolor abdominal, por irritación de la mucosa.

Diarrea acuosa, un número elevado de deposiciones (hasta 30 ó 40 en 24h). con aspecto de agua de arroz.

Náuseas y vómitos abundantes.

No causa fiebre (o ésta es moderada).

Rápida deshidratación.

## ¿Cómo se transmite?

Por la ingestión de alimentos o agua contaminados por la bacteria *Vibrio Cholerae*.

Consumo de pescado o mariscos crudos o mal cocidos, contaminados con *Vibrio Cholerae*.

## ¿Qué hacer ante un caso sospechoso?

Ingerir suficiente líquido para prevenir la deshidratación (Suero de Hidratación Oral).

No automedicarse (El uso inadecuado de antibióticos crea resistencia bacteriana).

Ante cualquier síntoma comunicarse con el número que habilitó el MPPS:

**0-800 VIGILAN**

## ¿Cómo se previene?

Lavarse las manos antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

Consumir agua hervida (Inclusive para el cepillado dental, cafeteras eléctricas y el lavado de las frutas)

Hervir el agua durante un mínimo de 5 minutos (después de alcanzar su ebullición)

Consumir alimentos bien cocidos.

Cocine muy bien las carnes, pollo, huevos y pescado.

Hierva los alimentos como sopas y guisos que almacene refrigerados.

