

Vida Suero Oral (VSO)

Es una fórmula en polvo que se utiliza para rehidratar el cuerpo en forma inmediata, cuando se tiene diarrea o vómito.

Preparación, uso y conservación de VSO

Antes de preparar el sobre de VSO, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón, así como el recipiente y los utensilios necesarios para su preparación.

Preparación: Agregue en un litro de agua embotellada, hervida o desinfectada, el polvo del sobre VSO y revuelva hasta que se disuelva. Si no se disuelve bien, tíralo y prepara uno nuevo.

Uso: Administre VSO a libre demanda y después de cada diarrea o vómito, dar a cucharadas o sorbos pequeños, media taza a niñas y niños menores de un año y a los mayores de un año, una taza.

Conservación: Tapar el recipiente y dejarlo a temperatura ambiente.

Recuerde: El Vida Suero Oral preparado sólo dura 24 horas, por lo que, transcurrido este tiempo, se debe tirar y preparar uno nuevo.

Si continúa la diarrea y el vómito, asista de inmediato a la Unidad de Salud.



¿Qué hacer para evitar el contagio?

- Procurar que una sola persona sea quien cuide al enfermo y realice todas las medidas de higiene,
- Lavarse las manos antes y después de atender al enfermo y de preparar alimentos,
- Lavar con jabón y cloro los platos, vasos y cubiertos que haya utilizado el enfermo,
- Lavar con cloro el baño,
- Limpiar todos los días la habitación del enfermo.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



¿Qué es el Cólera?



Prevenir
es cuidar tu salud

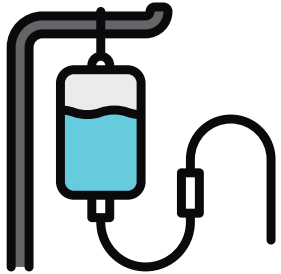
Servicios de
Salud Jalisco

Salud

Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO

¿Sabías que...?

El Cólera es una infección intestinal grave causada por una bacteria denominada *Vibrio Cholerae*, que provoca en la mayoría de los casos, vómito intenso y diarrea muy abundante como agua de arroz, ocasionando al paciente gran pérdida de líquidos por deshidratación y que, si no es tratada a tiempo, puede ocasionar hasta la muerte. Las formas de infección son por la ingesta de agua y alimentos contaminados. Por ello es importante saber más del cómo prevenirla.



Medidas básicas para evitar el Cólera y otras enfermedades diarreicas

1 Para beber agua o cocinar (incluso salsas), utiliza sólo agua hervida (por 5 minutos) o desinfectada con dos gotas de cloro por litro de agua o plata coloidal, siguiendo las indicaciones del envase y déjala reposar por 30 minutos.

2 Lava y desinfecta frutas y verduras, en especial, las hojas como lechuga, cilantro, perejil y col. Para desinfectarlas, sumérlas por 30 minutos en agua con cinco gotas de cloro por litro de agua o plata coloidal siguiendo las indicaciones del envase y déjelas reposar por 30 minutos.

3 Cuece o fríe los alimentos, en especial pescados y mariscos, evita comer ostiones crudos o ceviches, pues pueden estar contaminados y el limón con el que se prepara no mata la bacteria del cólera.

Recuerda que todos debemos lavarnos las manos antes de comer, preparar o manipular alimentos y después de ir al baño.

Manejo y consumo de alimentos



Prevención de Diarreas y Cólera

- Para refrigerar los alimentos, separe los crudos, (especialmente carnes y pescados) de los cocinados y listos para comer,
- Mantenga en refrigeración todos los productos lácteos como leche, queso, yogurth, crema, etc.,
- No deje alimentos ya preparados a temperatura ambiente por mas de dos horas, consérvelos tapados y en refrigeración,



- Hierva los alimentos que estuvieron en refrigeración antes de consumirlos,
- Consuma alimentos que estén cocidos y calientes al momento de servirse,
- Evite consumir pescados, mariscos y en general alimentos crudos o preparados en la calle, ya que con el calor, pueden descomponerse rápidamente y estar contaminados.

Tu Salud y la de tu Familia son primero

Cómo lavarte las manos:

- 1** Usa jabón de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños,
- 2** Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos,
- 3** Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca,
- 4** Enjuaga completamente
- 5** Seca las manos con una toalla limpia o de preferencia con papel desechable
- 6** Cierra la llave y abre la puerta del baño con el mismo papel, si lo tienes disponible, después tíralo en el bote de la basura.

