

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?

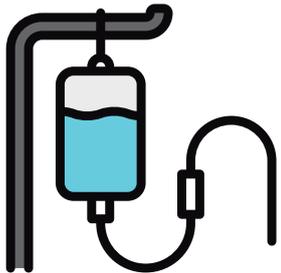


**Prevenir
es cuidar tu salud**



¿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.

