



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



## Comunicado CVS-3, de 11.06.91

### Prevenção do Cólera

A Diretora Técnica do CVS considerando as normas publicadas as resoluções da Comissão do Cólera, as noções de prevenção para evitar doenças hídricas como: cólera, hepatite, verminose, febre tifóide, salmonelose; a necessidade de maior veiculação aos consumidores, torna público a Cartilha Cólera - você pode evitar - para distribuição junto à rede de saúde, escolas, sindicato e população em geral.

Cólera

Você pode Evitar

Cartilha Sobre

Higiene Pessoal

Alimentos Crus e Industrializados

Água

Lixo

Vasilhas e Utensílios Domésticos

### O que é o cólera?

É uma infecção intestinal aguda, transmissível, causada por uma bactéria chamada Vibrião Colérico. Essa bactéria se desenvolve no intestino humano e é encontrada nas fezes das pessoas contaminadas.

### Quais são os sintomas?

O Cólera provoca diarreia forte, líquida e que começa de repente. A pessoa fica desidratada, porque perde muita água. Geralmente não há febre, mas alguns doentes têm vômitos e câibras musculares.

Na maioria das pessoas contaminadas os sintomas são leves, ou nem existem. Mas todas elas podem ser transmissoras da doença.

### Como as pessoas se contaminam?

Principalmente quando elas bebem água ou comem alimentos contaminados pelo Vibrião Colérico.

Isso acontece porque as águas de fontes, riachos, rios e do mar podem ser atingidas:

- por esgotos sem tratamento de desinfecção e que receberam fezes de pessoas contaminadas ou,
- por fezes lançadas no chão e deixadas ao ar livre.

Essas águas, além de contaminarem peixes, mariscos e camarões, muitas vezes são usadas na irrigação de hortas e para outros fins. Percorrendo este caminho, as bactérias, vírus e vermes chegam até as pessoas, provocando doenças como:

Cólera

Hepatite

Verminoses

Febre Tifóide

Salmonelose



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



Como enfrentar o cólera?

Nesta batalha, existem medidas que devem ser tomadas pelas autoridades governamentais. Em São Paulo, por exemplo, o Governo do Estado vem formando uma barreira sanitária contra o Cólera:

- fiscalizando aviões, trens e navios que venham de áreas atingidas;
- arumentando a dosagem de cloro na água que vai abastecer a população, como também os serviços de tratamento dessa água;
- instensificando os serviços de limpeza e desinfecção da rede pública de esgoto e dos hospitais de atendimento;
- treinando técnicos e funcionários das áreas de Saúde e Educação; mantendo a população informada sobre todos os assuntos relacionados à doença;

E a população, como pode se prevenir?

A falta de higiene e de cuidados com o corpo, a água, os alimentos e o lixo aumentam os riscos das pessoas se contaminarem. Saiba como se prevenir do cólera e de outras doenças seguindo as orientações desta cartilha.

Elas servem para qualquer momento da sua vida.

**Banheiros (Vasos Sanitários - Pias - Lavatórios)**

Devem estar sempre limpas, para evitar o desenvolvimento e a proliferação de micróbios. Na limpeza destes locais, use água sanitária para fins de desinfecção ou outro desinfetante que tenha a mesma ação, para destruir o Vibrião Colérico, evitar cheiros desagradáveis e eliminar moscas e baratas.

**Mãos: o principal veículo de contaminação**

A Cólera é conhecida no mundo todo como a doença das mãos sujas. As unhas mal cuidadas também abrigam micróbios.

Lave cuidadosamente as mãos, com água e sabão:

- toda vez que iniciar ou reiniciar o preparo de qualquer alimento
- antes das refeições
- após o uso do sanitário (privada)

Tome banho diariamente, com sabonete e muita água, para eliminar a poeira, gordura da pele e suor, que podem causar contaminação.

**Importante:** Esta Cartilha vai recomendar, muitas vezes, que você use solução clorada. O que é isso?

**Solução clorada:** é a mistura da água da torneira com o produto vendido nos supermercados com o nome de Água Sanitária para fins de Desinfecção.

**Atenção:** esta água é diferente da que você usa para alvejar roupa.



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



Ao comprar água sanitária para desinfecção:

Leia atentamente a rotulagem, que deve conter os seguintes dizeres:

- registro no Ministério da Saúde;
- nome e endereço do fabricante;
- nome do produto;
- data de fabricação;
- prazo de validade;

Concentração de 2,5% de cloro ativo

Finalidade: para desinfecção

Adquira este produto somente em frasco escuro, resistente e com tampa rosqueada. Outros tipos de frasco diminuem a capacidade de desinfecção do cloro.

Receita de Solução Clorada

Numa vasilha de plástico ou de outro material que não seja metálico, misture:

1 litro de água + 1 colher de sopa de água Sanitária para fins de desinfecção

Nunca prepare a Solução Clorada em recipientes metálicos (alumínio, aço inox), porque o cloro escurece e corroi estas vasilhas. Nunca use, para beber, a Solução Clorada destinada a desinfecção. Nos supermercados e farmácias você encontra outros produtos a base de cloro, para desinfetar alimentos, mamadeiras etc.

Para o cloro não perder a capacidade de desinfecção:

- Nunca coloque verduras, legumes e frutas com qualquer tipo de sujeira na solução clorada.
- Nunca aproveite para outros fins a solução clorada que já foi usada.
- Nunca deixe o frasco de água sanitária aberto, pois o cloro evapora

Lavagem e desinfecção das vasilhas e utensílios

Retire os restos de comida, líquidos e outros com o auxílio de jato de água tratada, escova, esponja ou bucha;

Lave com água e sabão;

Enxague com jato de água corrente tratada (ou seja, da rede pública de abastecimento).

Desinfecção:

Recipientes metálicos (alumínio, aço inox etc):

- Deixe em água fervente, durante 30 segundos (meio minuto);
- Recipientes não metálicos (plásticos, louça etc): desinfete com solução clorada, deixando a vasilha no mínimo de 10 minutos nesta solução.



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



- O vibrião colérico pode sobreviver por 3 a 5 dias em utensílios e vasilhas sujas.

## Água para consumo humano

A água que usamos para beber e preparar alimentos vem da rede pública de abastecimento.

A água da rede pública, antes de chegar nas torneiras, recebe tratamento para ficar própria ao consumo humano.

Portanto:

Consuma, de preferência, esta água;  
Nunca beba água de rios, riachos e córregos.

Se sua casa não for servida por água da rede pública e, por isso, você precisar consumir água de poços, fontes ou minas, tome os seguintes cuidados:

- Ferva a água por 5 minutos ou
- Prepare água clorada para beber, seguindo esta receita: em 1 litro de água, pingue 2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5%; misture bem e aguarde 30 minutos (meia hora) para usar.

O hipoclorito de sódio a 2,5% pode ser adquirido gratuitamente nos postos de saúde ou comprado nas farmácias.

## Lavagem e desinfecção das hortaliças (verduras)

- Escolha as folhas, uma a uma, retirando as estragadas;
- Lave folha por folha em jato de água corrente tratada, tirando a terra e as sujeiras com as mãos; numa vasilha não metálica, prepare a solução clorada para desinfecção; se não for possível, misture meio copo tipo americano de vinagre com 1 litro de água;
- Deixe as folhas totalmente de molho nesta solução por, no mínimo, 20 a 30 minutos;
- Enxague em água corrente tratada ou em água clorada para beber e deixe a água escorrer bem.

## Lavagem e desinfecção de legumes e frutas

- Escolha um a um, separando os estragados e os que mostrem sinais de apodrecimento;
- Lave em jato de água corrente tratada, retirando a terra e as sujeiras;
- Sem retirar as cascas, ponha os legumes e frutas numa vasilha com solução clorada: depois de 30 minutos (meia hora), coloque num escorredor; enxague com água corrente tratada ou com água clorada para beber e deixe escorrer toda a água.

O Vibrião Colérico pode sobreviver por 3 a 5 dias na superfície (cascas e peles) de legumes e frutas.

Descasque estes alimentos antes de comer, usando a faca bem limpa.

## Alimentos de origem animal (pescados, carnes e aves)



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



Atenção:

Estes alimentos nunca devem ser comidos crus.

Se eles forem bem cozidos, o Vibrião Colérico será destruído. Eles devem sempre estar conservados sob refrigeração (parte superior da geladeira).

O vibrião colérico não se desenvolve em carnes salgadas ou secas, como bacalhau, carne de sol e pertences para feijoada. A retirada do sal desses produtos deve ser feita com água limpa tratada ou com água clorada para beber; de preferência, escaldar com água fervente.

## Peixes - camarões - mariscos

Na hora de comprar pescados frescos, resfriados ou congelados, verifique se estão com bom aspecto:

- Peixes - guelras vermelhas, escamas brilhantes, olhos salientes e brilhantes, pele firme, cor e cheiro próprios.
- Camarões - superfície brilhante e úmida, cabeça grudada no corpo, olhos vivos, cheiro suave.
- Mariscos - cheiro agradável, carne úmida e grudada na concha, corpo cinza claro para as ostras e amarela para os mexilhões.
- Peixes e camarões se deterioram muito depressa. Por isso, suas escamas e vísceras devem ser retiradas imediatamente, antes da sua lavagem;
- Coloque um plástico ou papel grosso sobre a mesa de trabalho;
- Descame e retire as guelras e vísceras;
- Embrulhe este material no plástico ou papel grosso e jogue no lixo;
- Depois, lave com água tratada, ou com água clorada para beber;
- Para conservar antes do cozimento: coloque os pescados já limpos na parte superior da geladeira.

Consuma o pescado sempre assado, cozido ou frito. Nunca cru! Nas feiras e supermercados, o pescado deve estar exposto em bancas limpas, ou em balcões refrigerados para escoamento da água e com bastante gelo.

## Carnes e Aves

As carnes de boi, porco, carneiro, aves etc., devem vir de animais sadios, abatidos após o controle sanitário.

Carne de animais doentes podem transmitir várias doenças, como, por exemplo: teníase (solitária) e tuberculose.

Não consuma carnes de origem duvidosa, desconhecida ou de abates clandestinos. Não coma carne crua.

## Leite e Derivados

O leite, queijos e iogurtes devem ser pasteurizados.

O prazo de validade do leite é de 24 horas

Não deixe o leite fora do refrigerador; ele deve ser mantido a uma temperatura de até 10°C.

Não beba ou use o leite cru no preparo de alimentos sem ferver antes.



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



Não consuma queijos, iogurtes, manteigas, etc., se estiverem fora de refrigeração. Observe o prazo de validade destes produtos.

## Ovos

Ovos rachados ou trincados podem estar contaminados por bactérias. Não use estes ovos em alimentos que são consumidos crus, por exemplo, a maionese.

## Temperos

Pimenta em pó ou em grão e orégano devem ser cozidos junto com os alimentos.

Pimentas e outros temperos em conserva podem ser adicionados aos alimentos já preparados.

## Refeições fora de casa

Nas lanchonetes e balcões "self-service", verifique:

- as condições de higiene do lugar, dos empregados, das louças, talheres e copos;
- se estão sendo usados recipientes refrigerados para a conservação de saladas, frios, queijos, doces com creme, pudins, etc.;
- recipientes térmicos (banho-maria, estufa), para salgadinhos e outros alimentos quentes.

## Alimentos industrializados

Todos os alimentos industrializados (congelados e salgados, latarias, embutidos, em vidros, queijos, iogurtes, feijoadas, ervilhas, molhos, doces, etc.), devem conter na rotulagem:

- nº do SIF (Serviço de Fiscalização Federal) para produtos de origem animal;
- nº do Ministério da Saúde, para produtos de origem vegetal e mista;
- nome e endereço do fabricante;
- nome do produto;
- modo de conservação;
- data de fabricação;
- prazo de validade;

## Ingredientes

Estes produtos não devem ser conservados na embalagem original depois de abertos.

Nunca compre produtos que apresentem:

- embalagem sem rótulo, sem prazo de validade ou com este prazo vencido;
- latas amassadas, estufadas, rasgadas, enferrujadas;
- embalagens furadas, rasgadas, empoeiradas;
- pós e grãos com umidade;
- presença de bolores;
- alimentos perecíveis (leite e derivados, carnes e derivados) fora de refrigeração;
- alimentos congelados com cristais de gelo aderidos à embalagem.



# SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

COORDENAÇÃO DOS INSTITUTOS DE PESQUISA

**CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

**SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**



## Lixo

Mantenha o recipiente de lixo sempre tampado, para evitar que moscas e baratas passem por ele e, em seguida, pelos alimentos e utensílios.

Dentro do recipiente, use de preferência saco plástico, para receber e facilitar a remoção do lixo.

Lave o recipiente toda vez que esvaziar o lixo.

Nunca misture o lixo do banheiro com o lixo da cozinha.

Use papel higiênico somente para a higiene íntima. Após jogá-lo no vaso sanitário dê a descarga.