



Cuídate del Cólera

¡Protégete!

1- Lávate las manos siempre con jabón:

- ▶ Antes de comer
- ▶ Antes de preparar los alimentos
- ▶ Después de ir al baño o letrina
- ▶ Después de cambiar el pañal

2- Toma sólo agua hervida

3- Come todo bien cocido

Evita la deshidratación

Si tienes diarrea líquida y frecuente, acude urgente al centro de salud más cercano.

Si tienes suero oral, bébelo enseguida, mientras llegas al centro de salud.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

unicef



UNFPA



Proyecto ASSAS



¿Cómo se prepara el suero oral?

1. Lávate las manos con agua y jabón.



2. Mide un litro de agua hervida o purificada (a temperatura normal).



3. Agrega un sobre de suero oral.



4. Mezcla bien hasta que el polvo se disuelva.



El suero se bebe de a poquito y seguido, tanto como el cuerpo y la sed te pida.

Recuerda:

Si tienes diarrea toma suero oral, lo puedes conseguir en cualquier farmacia y acude al centro de salud más cercano.