



**MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA**

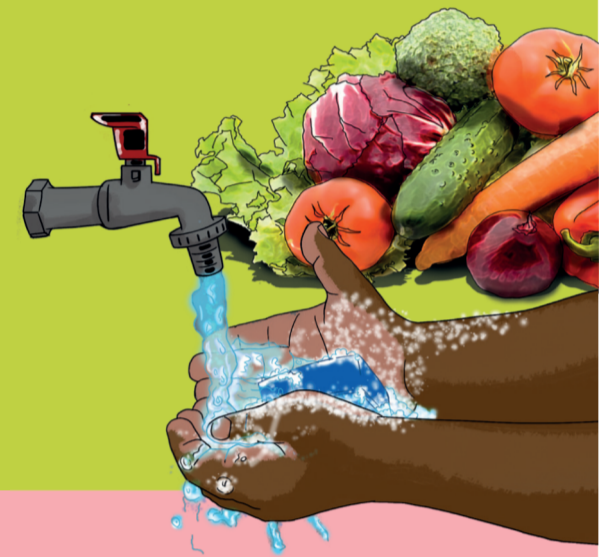
# COMO PODEMOS EVITAR A CÓLERA E OUTRAS DIARRREIAS

A cólera pode ser evitada se cada um de nós seguir sempre as seguintes medidas de prevenção:

Tratar a água de beber, colocando sempre 5 (cinco) gotas de lixívia em 1 (um) litro de água e espere 30 minutos antes de beber, ou coloque duas tampas de gasosa cheias de lixívia num bidon com 20 ou 25 litros de água e esperar 30 minutos antes de beber.



Lavar as mãos com água e sabão antes de pegar nos alimentos, depois de fazer as necessidades maiores e menores, depois de fazer qualquer trabalho e antes de comer.

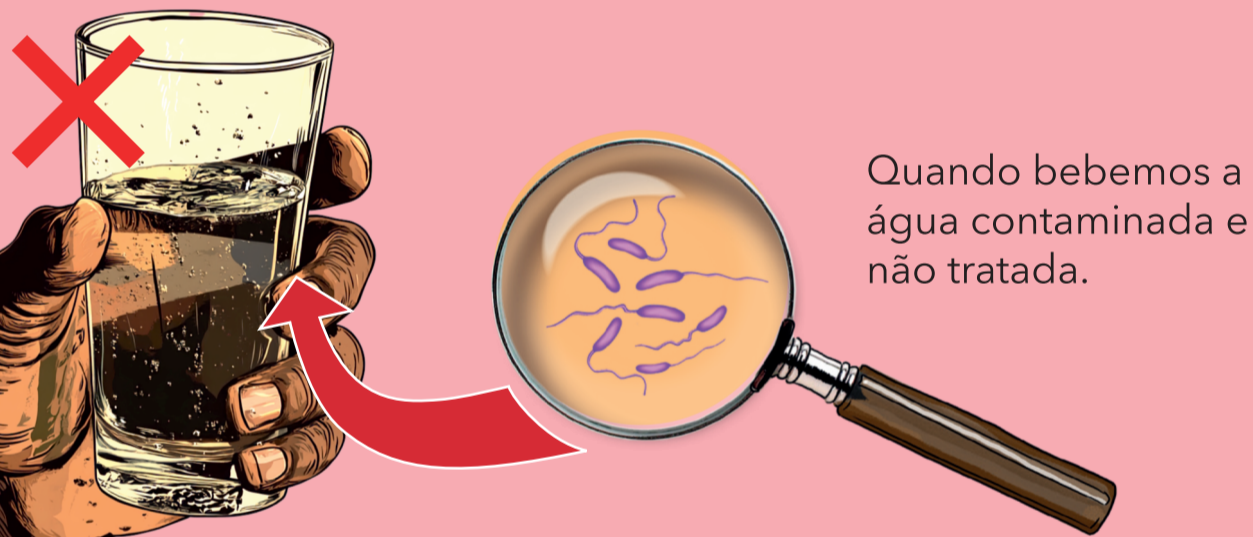


Lavar bem as verduras e frutas em água tratada ou desinfectada com lixívia antes de comer. Também cozinhar bem os alimentos.



Fazer as necessidades só na latrina ou na casa de banho. Evitar dar banho, mexer, beijar, abraçar, pôr sentado o cadáver. Fazer o enterro da pessoa que morreu de cólera no mesmo dia. Desinfectar com lixívia, o local de óbito e o carro que transportou o cadáver.

## COMO É QUE A CÓLERA SE TRANSMITE



Quando bebemos a água contaminada e não tratada.

Quando comemos verduras e frutas contaminadas e não lavadas com água desinfectada com lixívia.



Quando comemos alimentos contaminados pelas mãos sujas



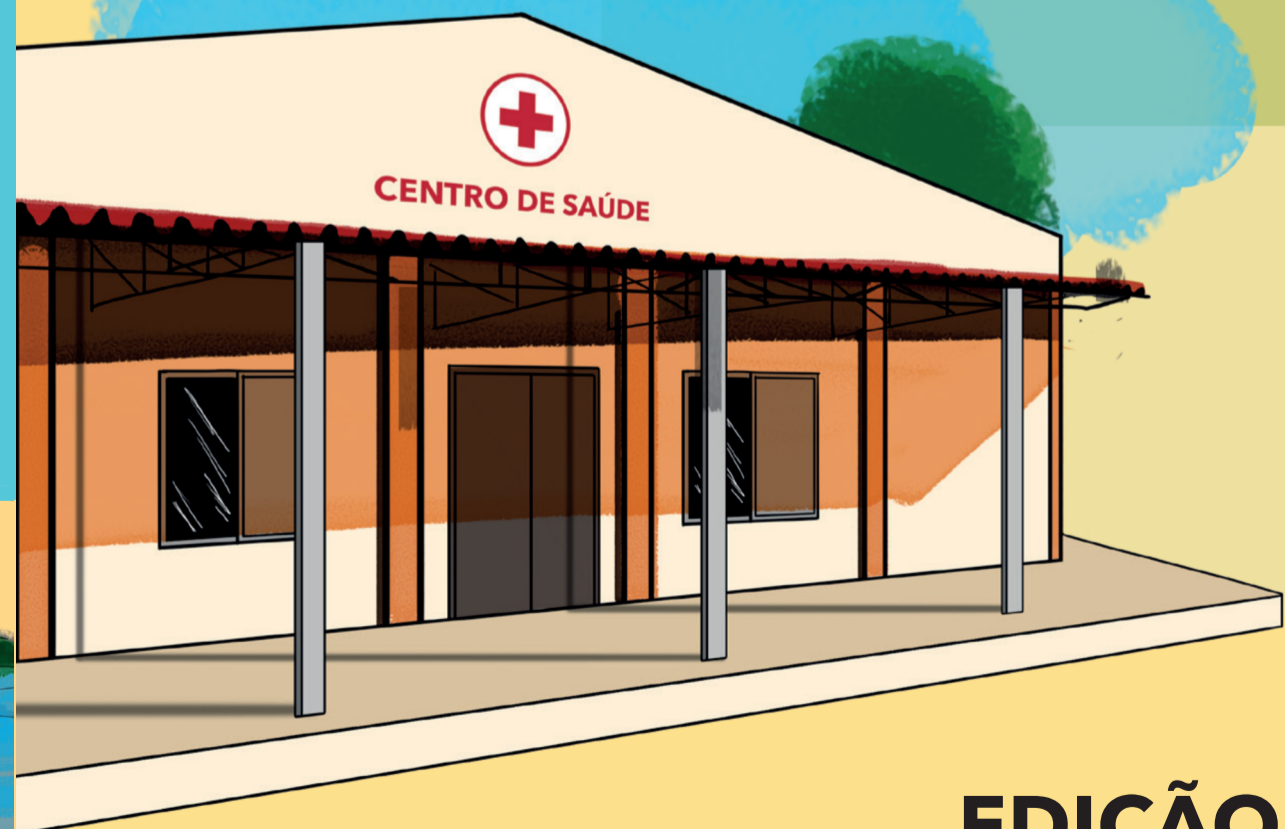
Quando fazemos necessidades maiores perto dos lugares onde tiramos a água para beber, lavar a loiça e preparar os alimentos.



## O QUE FAZER SE TIVER ALGUÉM DOENTE EM CASA COM DIARRREIA E VÓMITOS?

Deve prestar muita atenção se tiver diarreia com fezes líquidas e vômitos. Esta diarreia e vômitos podem levar à morte em poucas horas, se não for tratada rapidamente. Nesta situação, procure o Centro de Tratamento de Cólera ou Hospital mais próximo. Entretanto, tão logo comece com diarreia ou vômitos, deve começar imediatamente em casa, a beber água tratada em grandes quantidades e soro caseiro (Preparar um litro de água fervida e coloque duas colheres de sopa de açúcar e uma colherinha de chá de sal. Agite bem antes de dar a beber).

Em caso de óbito em casa por cólera, comunique com a Unidade Sanitária mais próxima.



**EDIÇÃO 2025**



CONTACTOS:  
**DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA**  
Rua 1º Congresso do MPLA, nº 67 - Luanda  
[www.minsa.gov.ao](http://www.minsa.gov.ao)