



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

# COMO PREVENIR A CÓLERA E OUTRAS DIARRREIAS

## 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.



## COMO PODEMOS EVITAR A CÓLERA

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

Beber sempre água tratada com lixívia. Coloque 5 gotas de lixívia em cada litro de água. Beber essa água depois de meia hora ou beber apenas água fervida.



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



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.



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.



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

Doente com diarreia não deve ficar em casa porque pode morrer por causa da desidratação, devido a perda de líquidos por diarreia e vômitos.

Leve-o imediatamente ao Centro de Saúde mais próximo de casa. A caminho para o Centro de Saúde, vá dando a beber água fervida ou tratada com lixívia.

Ao tratar o doente com cólera ou diarreia, use sempre luvas ou proteja as mãos com saco plástico.

Antes de limpar as fezes ou os vômitos, espalhe a lixívia para matar os micróbios.

Em caso de óbito em casa por cólera, comunique as autoridades da Saúde no Centro mais próximo.



EDIÇÃO 2025



minsa.gov.ao  
MINISTÉRIO DA SAÚDE

CONTACTOS:  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA  
Rua 1º Congresso do MPLA, nº 67 - Luanda  
www.minsa.gov.ao