

WAT IS **CHOLERA?**

Die Wêreldgesondheidsorganisasie definieer cholera as 'n akute diarree-infeksie wat mense opdoen as hulle kos of water inneem wat met die *Vibrio cholerae*-bakterie besmet is. Dit gebeur gewoonlik weens swak higiëne en sanitasie.

WAT VEROORSAAK CHOLERA?

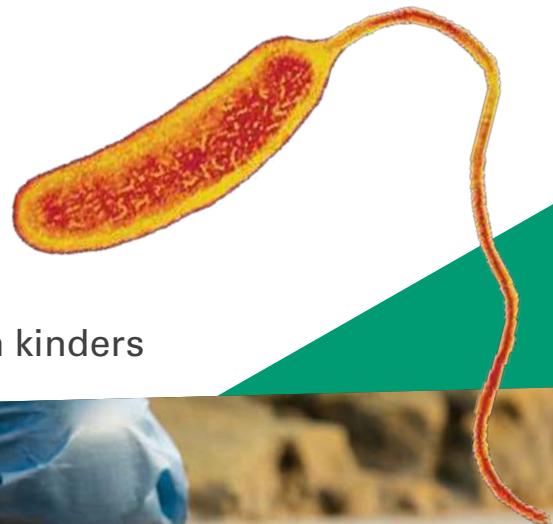
1. Onbehoorlike omgewingsbestuur
2. Besmette kos en water
3. Onbehoorlike sanitasie
4. Groente wat in of met besmette water gekweek word

IS CHOLERA AANSTEEKLIK?

Nee, cholera is nie aansteeklik nie.

WAT IS DIE TEKENS EN SIMPTOME VAN CHOLERA?

- Waterige diarree en vomering, gewoonlik met 'n visagtige reuk
- Vinniger hartklop
- Vel kan onelasties raak en blou verkleur weens oormatige vogverlies
- Ingesonke oë
- Plooierige hande
- Droë mond, keel, neus en ooglede
- Verlaagde bloeddruk
- Dors
- Spierkrampe
- Afname in urienfrekwensie
- Stuiptrekkings of selfs koma, veral in kinders



HOE VOORKOM MENS CHOLERA?

1. Gebruik gesuiwerde of gekookte water wat chemies gedisinfecteer is vir drink, kook en was. As jy onseker is of die water skoon is, kook dit eers.
2. Was jou hande met skoon water en seep voor, tydens en ná jy kos voorberei.
3. Was jou hande nadat jy toilet toe gegaan het, jou baba se boude skoongemaak of doek omgeruil het, of vir iemand gesorg het wat siek is.
4. Moenie ongeskilte vrugte en groente eet nie, en spoel dit met gesuiwerde of gekookte water af voordat jy dit eet.
5. Hou jou kombuis en kombuisware skoon deur dit met water en seep te was.

HOE BEHANDEL MENS CHOLERA?

Cholera kan maklik behandel word as jy die pasiënt so gou moontlik ná die eerste simptome 'n mondelinge rehidrasiemiddel begin gee. Kontak jou dokter so gou moontlik ná jy cholerasimptome begin toon.

HOE BEREI JY DIE MONDELINGE REHIDRASIEMIDDEL VOOR EN HOE DIEN JY DIT TOE?

Meng ses teelepels (dus 30 ml) suiker en 'n halwe teelepel (dus 2,5 ml) sout met een liter skoon water (of gekookte water wat jy laat afkoel het). Dit maak een liter mondelinge rehidrasiemiddel.

Baie belangrik: Meng die korrekte hoeveelhede, want te veel suiker kan die diarree vererger, terwyl te veel sout baie skadelik vir jou kind kan wees.

Dien die middel met 'n teelepel aan jou kind toe, en moedig hulle aan om soveel as moontlik te drink.

'n Kind jonger as twee jaar moet ten minste 'n kwart tot 'n halwe koppie (dus tussen 65 ml en 125 ml) van die middel inneem ná elke waterige stoelgang. Ouer kinders benodig ten minste 'n halwe tot 'n hele koppie (dus tussen 125 ml en 250 ml) van die oplossing ná elke waterige stoelgang.

Diarree hou gewoonlik ná drie tot vier dae op. Die ernstige gevaar is die verlies aan vloeistowwe en voedingstowwe uit die kind se liggaam, wat dehidrasie en wanvoeding kan veroorsaak.

