

# *E. coli* 0157:H7

*E. coli* son bacterias que viven en los intestinos de personas y animales. Hay muchas clases de *E. coli* que causan enfermedad leve. Sin embargo, la *E. coli* 0157:H7 puede causar enfermedad más grave.

## LAS SINTOMAS

- Diarrea (con sangre muchas veces)
- Poca fiebre o falta de fiebre
- Cólicos estomacales
- Vómitos (a veces)

Normalmente, las síntomas de *E. coli* 0157:H7 se presentan de 3 a 8 días después de estar infectado. Es posible que usted puede propagar las bacterias de *E. coli* 0157:H7 por 2 a 3 semanas después de que usted se siente mejor. Asegúrese de lavarse las manos cuidadosamente después de usar el baño. El cuerpo puede perder muchos fluidos si la persona tiene vómito y diarrea. Eso puede causar la deshidratación (falta de suficiente fluidos en el cuerpo).

La deshidratación es seria y puede necesitar cuidado médico especial. Normalmente la deshidratación es más grave para los niños pequeños, los ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. Cuando usted tiene vomito o diarrea, usted debe reponer los fluidos que pierde. Usted puede hacer esto tomando bastante agua, haciendo una bebida que sea mitad agua y mitad jugo o soda (sin cafeína) o tomando fluido de rehidratación oral. El fluido de rehidratación oral son sales y azúcar mezclado con agua que repone los minerales perdidos.

## EL TRATAMIENTO

Normalmente las personas con *E. coli* 0157:H7 se recuperan sin tratamiento en menos de una semana. Usar antibióticos para tratar la enfermedad le puede empeorar la enfermedad. No debe tomar antibióticos.

## COMO SE PROPAGA

Usted puede enfermarse con la *E. coli* 0157:H7:

- Al comer carnes crudas o poco cocidas.
- Al tomar leche o jugo crudo (sin pasteurizar) o al comer queso hecho de leche cruda.
- Al tomar agua que no ha sido tratada.
- Al comer frutas o verduras que han estado contaminadas con aguas cloacales.
- De manos mal lavadas. Una persona con *E. coli* 0157:H7 puede tener bacteria en las heces (popo). Pueden infectar a los demás si no se lavan bien las manos después de usar el baño.

**COMO PREVENIR LA *E. COLI*—LEA EL REVERSO DE ESTA HOJA**

## La Seguridad de los Alimentos

- Cocine las carnes a temperaturas apropiadas. Use un termómetro para alimentos. No coma hamburguesa que se ve todavía rosada por dentro.
- Mantenga las carnes crudas lejos de los alimentos listos para comer. Nunca devuelva carne cocinada al recipiente que contenía la carne cruda.
- Lávese bien las manos, las tablas de cortar, las superficies de la cocina y los utensilios después de tocar carne o aves crudas.
- Utilice distintas tablas de cortar para las carnes y las aves, distinta a la tabla que va a utilizar para alimentos que se consumen sin cocinar. Las mejores tablas para cortar son aquellas que no absorben líquidos.
- Enjuague bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- No use leche ni jugos crudos (sin pasteurizar) o queso hecho de leche cruda.
- Solo tome agua tratada. No trague agua de piscinas ni lagos.
- Las personas enfermas no deben preparar comida para otras personas.

## Lavarse las Manos

Lávese las manos frecuentemente, especialmente cuando está enfermo. Las personas que cuidan a gente con diarrea o vómito deben lavarse las manos bien, especialmente antes de preparar las comidas, después de cambiar los pañales, ayudar a una persona enferma usar el baño, tocar ropa sucia o limpiar cosas sucias.

### LAVARSE LAS MANOS

#### Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

#### Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Lavándose las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de muchas enfermedades. Si agua y jabón no están disponibles... Use un gel desinfectante basado en alcohol (siga las instrucciones del fabricante) - y luego lávese las manos con agua y jabón lo más pronto posible.