

Prévention de la transmission du choléra par les aliments

Le choléra peut être transmis par la consommation d'aliments crus contaminés, par des aliments mal lavés ou insuffisamment cuits, ainsi que par des aliments contaminés lors de leur stockage ou de leur préparation.

1 Utilisez de l'eau salubre (désinfectée, bouillie ou en bouteille) pour boire, vous laver les mains, nettoyer les ustensiles et les outils, les fruits et légumes, ainsi que pour cuisiner. Afin de désinfecter votre eau, faites-la bouillir pendant au moins une minute. Après ébullition, laissez-la refroidir à température ambiante, puis conservez-la dans un récipient propre et hermétique pour éviter toute contamination.



2 Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau propre pendant 20 secondes avant de préparer les aliments, après avoir touché des aliments crus, utilisé les toilettes, changé une couche et avant de manger.



3 Séparez la viande, la volaille et les fruits de mer crus des autres aliments lors du stockage et de la préparation. Faites cuire les aliments jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C, en particulier la viande, la volaille, les œufs et les fruits de mer. Réchauffez soigneusement les plats cuits. Conservez les aliments à une température inférieure à 5 °C ou supérieure à 60 °C jusqu'à consommation.



4 Nettoyez et désinfectez régulièrement les ustensiles et les surfaces. Préparez une solution désinfectante en mélangeant 5 ml d'eau de Javel domestique dans 750 ml d'eau. Il est également possible de faire bouillir de l'eau pour désinfecter les ustensiles.



5 Achetez vos aliments dans des magasins ou des marchés dignes de confiance. Vérifiez les fruits et légumes pour détecter tout signe de détérioration, comme des éraflures ou des moisissures. Assurez-vous que l'emballage des aliments est intact. Lisez les étiquettes des aliments pour connaître la date de péremption, la liste des ingrédients et les conditions de conservation. Lorsque vous achetez de la nourriture de rue, veillez à ce que les conditions d'hygiène soient adéquates et que les aliments soient bien cuits et servis chauds.

