

KOLERA

1. Apa itu Kolera?

- a. Kolera adalah penyakit bawaan makanan dan air yang disebabkan oleh bacteria *Vibrio cholera*. Oleh kerana ia merupakan masalah kesihatan awam yang akut dan berupaya untuk merebak dengan cepat dan mungkin mengakibatkan kematian.

2. Bagaimanakah cara jangkitan?

- a. Cara jangkitan utama adalah melalui air minum dan makanan yang tercemar. Sumber jangkitan yang biasa:
 - i. Air minum yang tercemar.
 - ii. Makanan yang tercemar seperti:
 1. Makanan laut seperti kerang yang hidup dalam air yang tercemar dan tidak dimasak dengan sempurna.
 2. Buah-buahan dan sayuran yang tercemar dan dimakan mentah.
 3. Makanan yang tercemar semasa penyediaan dan semasa dihidangkan.
- b. Dos infektif bergantung kepada kerentanan individu. Ia bergantung kepada asiditi perut (*vibrio cholera* dimusnahkan bila pH dibawah 4.5) dan imuniti yang terhasil daripada infeksi yang lalu. Penyususan ibu juga dapat melindungi bayi.

3. Masa inkubasi

- a. Beberapa jam hingga 5 hari dengan purata selama 2-3 hari.

4. Gejala kolera

- a. Dalam kawasan dimana tiada kolera seorang individu berusia 5 tahun ke atas mengalami dehidrasi teruk atau mati akibat cirit birit yang akut.
- b. Dalam kawasan dimana ada kolera, seorang pesakit berumur 5 tahun ke atas yang mengalami cirit birit akut dengan atau tanpa muntah.

5. Rawatan

- a. Pesakit biasanya akan dimasukkan ke wad untuk proses rehidrasi.
- b. Rawatan dengan antibiotik.

6. Langkah-langkah pencegahan

- a. Kebersihan diri
 - i. Tabiat membasuh tangan selepas ke tandas, selepas mencuci najis bayi, sebelum mengendalikan makanan, sebelum makan perlu diamalkan.
- b. Pengendalian makanan.
 - i. Elakkan daripada memakan makanan yang mentah. Makanan perlulah dimasak dengan sempurna dan dimakan segera ketika masih panas. Sekiranya makanan terpaksa disimpan, pastikan ia disimpan pada suhu melebihi 60°C atau di bawah 10°C. Makanan yang disimpan perlu dipanaskan semula secukupnya sebelum dimakan iaitu semua bahagian makanan perlu mencapai suhu melebihi 70°C. Makanan untuk kanak-kanak perlu dimakan sebaik siap disediakan dan jangan disimpan. Elakkan pencemaran silang diantara makanan yang telah dimasak dengan yang mentah.
 - ii. Kebersihan dapur dan perkakas memasak perlu dijaga.
 - iii. Elakkan minum minuman berair yang mungkin tercemar.
- c. Panduan mengenai keramaian dan kenduri.
 - i. Semua keramaian dan kenduri sebaiknya ditangguh sehingga wabak tamat sekiranya ada wabak kolera.
- d. Pastikan bekalan air Selamat dan dididihkan sebelum diminum.
 - i. Elakkan daripada menggunakan sumber air yang tercemar untuk diminum atau aktiviti penyediaan makanan, mencuci, mandi dsb.