

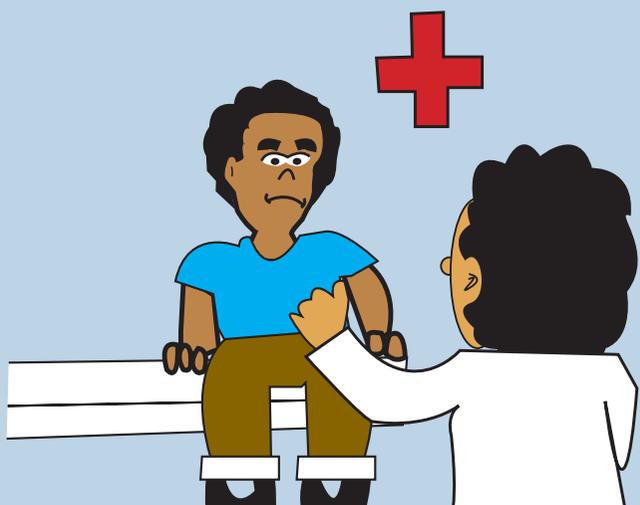
O QUE FAZER?

A DIARREIA PODE LEVAR À DESIDRATAÇÃO E MESMO À MORTE.

Por isso, perante um caso de diarreia e vômitos, **NÃO FIQUE EM CASA!** Vá imediatamente ao serviço de saúde mais próximo!

Beba líquidos frequentemente e tome sempre água com Oralite.

A Oralite é o que de melhor há para evitar a desidratação tenha-a sempre em casa. Na falta de Oralite, beba água de arroz ou qualquer caldo não muito salgado.



ATENÇÃO!

EVITE REMÉDIOS CASEIROS COMO CHÁS, MISTURAS CASEIRAS, PRINCIPALMENTE NAS CRIANÇAS.

Continue a alimentar-se normalmente, evitando alimentos açucarados ou com muita gordura.

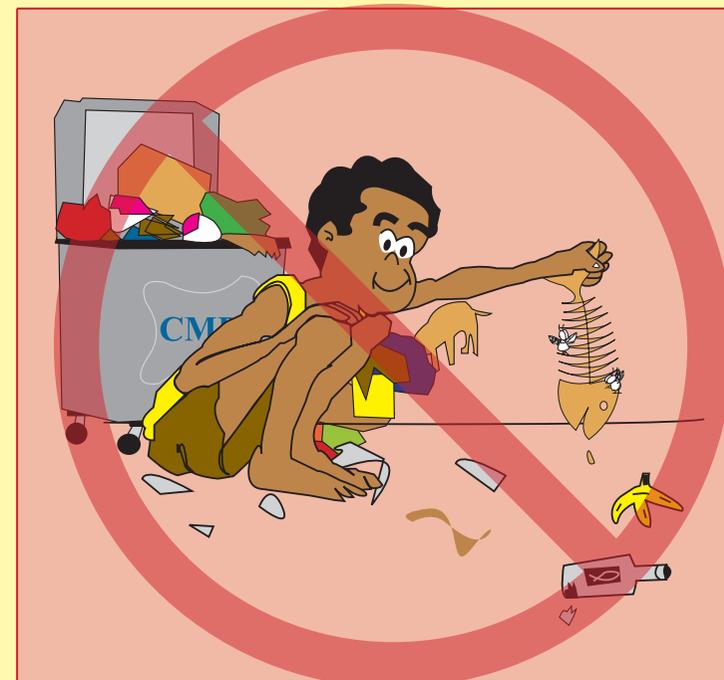
TENHA EM ATENÇÃO QUE A DIARREIA NOS BEBÉS NÃO ESTÁ LIGADA À DENTIÇÃO, PELO QUE DEVE CONTINUAR A DAR-LHE DE MAMAR MESMO SE A DIARREIA CONTINUAR.



Centro Nacional de
Desenvolvimento Sanitário

Doenças Diarreicas

PRINCIPAL CAUSA: FALTA DE HIGIENE



O QUE SÃO AS DOENÇAS DIARREICAS?

COMO SE TRANSMITEM?

O QUE FAZER?

COMO SE PREVINEM?

O QUE SÃO AS DOENÇAS DIARREICAS?

As doenças diarreicas são doenças perigosas que levam as pessoas a evacuar fezes líquidas ou semilíquidas, 3 ou mais vezes por dia. O corpo perde água rapidamente e a pessoa pode mesmo morrer, se não for devidamente tratada. São mais frequentes entre as crianças de menos de 5 anos. As doenças diarreicas incluem, entre outras, a desintéria (diarreia com sangue) e a cólera.

A causa principal das doenças diarreicas é a **falta de higiene** que facilita a entrada de perigosos germes no estômago e no intestino das pessoas.



COMO SE TRANSMITEM?

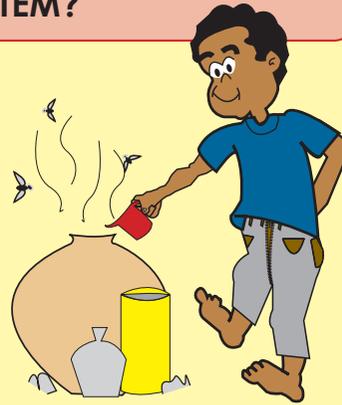
- Água contaminada ou não tratada;
- Comprar água de beber na rua;
- Deixar vasilhas de água destapadas;
- Alimentos contaminados:

- comida destapada e mal cozinhada;
- comida ou água em recipientes sujos;

- doces, bolos, etc., comprados na rua;

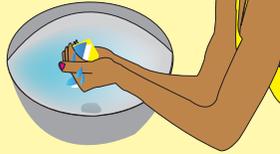
- frutas e hortaliças sem desinfetar;

- Através de mãos sujas.



COMO SE PREVINEM?

1. Lavar sempre as mãos depois de fazer as necessidades, antes de preparar os alimentos e antes de comer.

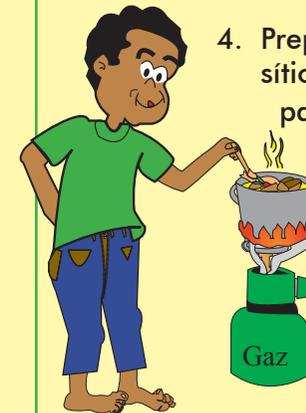


2. Desinfetar os alimentos que se comem crus (frutas e legumes) mergulhando-os em 1 litro de água com 10 gotas de lixívia durante 30 minutos.

3. Desinfetar a água de beber com 2 gotas de lixívia em cada litro ou ferver a água durante 5 minutos.



4. Preparar a comida num sítio limpo, utilizando panelas e utensílios lavados.



5. Cozer bem os alimentos. No caso de comida preparada com antecedência, aquecer muito bem antes de comer.

6. No caso de usar a "bôncêra", enterrar muito bem o cócô ou cobri-lo com terra.

