

COMO PREVENIR A DIARREIA E SALVAR SUAS FÉRIAS?

- Lave as mãos com frequência, principalmente antes e depois de usar o banheiro e antes de qualquer refeição.
- Consumir somente água tratada.
- Utilize gelo somente mineral para suas bebidas.
- Não banhar-se em águas impróprias, fique sempre atento à sinalização.
- Evite beber refrigerantes e outras bebidas na própria garrafa ou lata, prefira um copo limpo.
- Consuma alimentos em locais que tenham alvará sanitário.
- Procure não consumir alimentos de procedência desconhecida.
- Evite consumir alimentos prontos para o consumo e expostos em temperatura ambiente, prefira sempre alimentos preparados na hora.
- Fique atento ao prazo de validade e às características dos alimentos. Se houver qualquer alteração na aparência ou cheiro, não consuma.
- Observe sempre a higiene do estabelecimento, a limpeza, se há presença de insetos e a organização do local.

**CUIDE-SE, BEBA MUITA ÁGUA,
USE ROUPAS LEVES E APROVEITE
SUAS FÉRIAS COM MAIS SAÚDE
E SEGURANÇA.**



PREVINA A DIARREIA E APROVEITE SUAS FÉRIAS COM SEGURANÇA



O QUE É DIARREIA AGUDA?

É o aumento da frequência de evacuações, fezes líquidas ou cremosas que podem apresentar alteração de cor. Pode vir acompanhada por outros sintomas, como febre, vômitos e dor abdominal.



QUAIS SÃO AS CAUSAS MAIS COMUNS?

As causas mais comuns são as infecções do trato gastrointestinal, causadas por vírus, bactérias ou parasitas. Podem ser transmitidas de pessoa a pessoa, geralmente pela via oral-fecal ou causadas pela ingestão de água ou alimentos contaminados.

IMPORTANTE: Procure assistência médica em caso de diarreia aguda, não utilize medicamentos sem a prescrição médica e mantenha-se hidratado.



QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA DIARREIA?

A principal complicação da diarreia aguda é a desidratação. Fique atento aos seguintes sinais e sintomas:

- Sede excessiva;
- Boca e pele seca;
- Diminuição da urina;
- Dor de cabeça;
- Tonturas e câimbras.

Nas crianças, é importante observar a presença de olhos fundos e choro sem lágrimas.

