

Recomendações à população para prevenir a Doença Diarréica Aguda

- Beber sempre água potável. Não usar água de fonte não confiável. Se necessário ferver a água antes de utilizá-la.
- Ter muito cuidado com a água utilizada no preparo da alimentação dos lactentes (menores de um ano).
- Não consumir alimento que teve contato com água da enchente.
- Lavar panos para secar utensílios e superfícies que foram atingidos pela enchente, antes de usar.
- Lavar todos os utensílios e superfícies que tenham contato com alimentos.
- Lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos.
- Guardar os alimentos em recipientes bem fechados.
- Limpeza da caixa-d'água:
 - » esvaziar a caixa-d'água, se ela for invadida por água da enchente.
 - » esfregar as paredes da caixa-d'água com escova e pano limpo.
 - » colocar 1 litro de água sanitária (hipoclorito de sódio 2,5%) para cada 1.000 litros de água. Depois, deixar por duas horas e esvaziar a caixa-d'água.
- Higienizar os alimentos crus antes de seu consumo: lavar com água potável e deixar de molho em água com hipoclorito de sódio 2,5%, duas gotas em 1 litro de água de 15 a 20 minutos ou diluir 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água potável.
- Os alimentos cozidos devem ser preparados imediatamente antes do consumo e mantidos em temperatura quente. As sobras devem

ser armazenadas em geladeira e reaquecidas antes do próximo consumo.

- Evitar o consumo de alimentos que foram produzidos em condições de higiene insatisfatória ou de origem duvidosa.
- Na praia evite consumir alimentos muito perecíveis: sanduíches, embutidos, carnes, salgadinhos, queijos, bolos e doces recheados comercializados por ambulantes.
- Na praia manter lanches caseiros em recipientes bem tampados e abrigados do sol. Quando os alimentos necessitarem de refrigeração mantê-los dentro de caixas isotérmicas abastecidas com gelo.
- Prefira alimentos saudáveis: frutas, leite e sucos acondicionados em embalagens tipo Tetra Pak (caixinha), barras de cereais, entre outros.

Fonte: Prefeitura do Município de São Paulo

Bibliografia: adaptação do ALERTA EPIDEMIOLÓGICO - DOENÇA DIARREICA AGUDA (DTA) da PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO (14.01.2010)



**Hospital
Santa Catarina**