

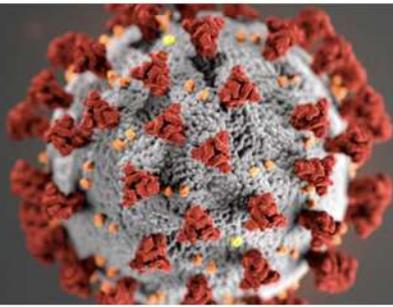


CIEVS-PALMAS
CENTRO DE INFORMAÇÕES ESTRATÉGICAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Clipping Informativo de Férias

15/07/2021

Edição: Especial



COVID-19

COVID 19 - é uma doença infecciosa causada por um coronavírus recém-descoberto.

A maioria das pessoas que adoece em decorrência da COVID-19 apresentará sintomas leves a moderados e se recuperará sem tratamento especial.

ELA SE ESPALHA

O vírus que causa a COVID-19 é transmitido principalmente por meio de gotículas geradas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou exala. Essas gotículas são muito pesadas para permanecerem no ar e são rapidamente depositadas em pisos ou superfícies.

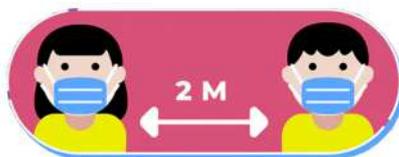
Você pode ser infectado ao inalar o vírus se estiver próximo de alguém que tenha COVID-19 ou ao tocar em uma superfície contaminada e, em seguida, passar as mãos nos olhos, no nariz ou na boca.

CUIDADOS SANITÁRIOS PARA CURTIR AS FÉRIAS NA PANDEMIA



Use máscara e
á lcool em gel

Evite aglomerações e
mantenha distanciamento
físico entre as pessoas



Prefira lugares abertos
e arejados

Busque opções
online





CIEVS-PALMAS
CENTRO DE INFORMAÇÕES ESTRATÉGICAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

15/07/2021

Edição: Especial



Cuidados com a saúde durante as férias.

Manter a higiene adequada e a vacinação em dias o algumas dicas para não ter transtornos durante viagens.

Cuidados simples como manter o calendário de vacinação em dia, lavar sempre as mãos antes das refeições e saber escolher quais alimentos comer na rua ou em restaurantes são algumas das precauções que o turista deve ter para evitar transtornos e garantir férias sem doenças. Ao viajar, seja no Brasil ou para outros países, hábitos saudáveis podem evitar contratempos como ter que trocar a praia por uma estadia em algum hospital. Para orientar viajantes, o Ministério da Saúde publicou na internet uma nota com várias dicas de cuidados que devem ser adotados antes, durante e depois das férias. Uma das recomendações é fazer uma avaliação de saúde com profissionais habilitados e não viajar se estiver doente. Longas horas de viagem de carro, avião ou ônibus favorecem, por exemplo, o surgimento de problemas circulatórios e o estresse durante a viagem podem diminuir a resistência do organismo e abrir caminho para outras doenças.

Outro cuidado importante é avaliar a situação vacinal, de acordo com a idade do viajante. Para isso, basta procurar uma unidade de saúde, mais próxima de sua casa, portando o cartão de vacinação. Lá, um profissional de saúde fará a verificação do cartão e irá atualizar as vacinas necessárias para sua viagem. Todas as vacinas em atraso devem ser tomadas, com destaque para febre amarela, sarampo, rubéola e poliomielite.

Essa medida é essencial para evitar a reintrodução de doenças controladas no Brasil, como o sarampo e a rubéola, ou mesmo já erradicada, como a poliomielite. Quanto à febre amarela, existe a obrigatoriedade para brasileiros, da apresentação do Certificado Internacional de Vacina ou Profilaxia (CIVP), sob o risco de ter sua entrada proibida no país escolhido para visitar. O CIVP obtido nos Centros de Orientação ao Viajante da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). <http://www.anvisa.gov.br/viajante>.



CIEVS-PALMAS
CENTRO DE INFORMAÇÕES ESTRATÉGICAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

15/07/2021

Edição: Especial

No caso da febre amarela, é importante que a atualização seja realizada no mínimo com 10 dias de antecedência da data da viagem para que a vacina possa fazer efeito e a imunidade seja adquirida.

PERCURSO – Problemas de saúde podem ocorrer ainda dentro do carro, ônibus, navio ou avião. Assim, não deixe de levar, tanto na mala como na maleta de mão, medicamentos contra dor de cabeça, alergias de uso regular no controle de doenças preexistentes, como hipertensão, diabetes e asma, entre outras. As medicações devem ter prescrição médica.

Siga sempre as regras para transporte de objetos e líquidos exigidas pelas companhias de transporte aéreo internacional. Se ocorrer qualquer alteração no seu estado de saúde durante um voo ou cruzeiro, comunique imediatamente a tripulação de bordo.

Em caso de adoecimento durante a sua estadia no local de destino, busque atendimento médico e não pratique a automedicação. Frente a quaisquer situações inusitadas (acidentes, assaltos, perda de passaporte), bem como a problemas mais graves de saúde, procure ajuda e orientações junto às autoridades locais ou Embaixada do Brasil em cada país.

Algumas outras recomendações são: conhecer características do local de destino, tais como clima, altitude, diferença de fuso horário, infraestrutura urbana, alimentação, costumes, normas, cultura, doenças que afetam a população local e susceptibilidade a desastres naturais (inundações, terremotos, furacões) dos lugares visitados.

É importante manter-se informado, seja pela internet, televisão, jornais ou quaisquer outras formas de comunicação, sobre o que ocorre no país de destino e no mundo, se há possibilidade de ocorrência de epidemias, calamidades e eventos como ataques terroristas.



Para prevenir as doenças sexualmente transmissíveis e Aids, o uso de preservativos é recomendado em todas as relações sexuais. Ter preservativos facilita sua utilização e a prevenção desses agravos.

Evite exposição excessiva ao sol. Lembre-se sempre de aplicar o protetor solar no mínimo 30 minutos antes da exposição, com fator de proteção solar mínimo de 15, nas áreas do corpo não protegidas por vestuário. Reaplique conforme orientação do fabricante. Utilize também óculos de sol com filtro ultravioleta e chapéu de aba larga.



E lembre-se: lave as mãos com água e sabão, principalmente depois de tossir ou espirrar; antes de tocar os olhos, a boca e o nariz; após usar o banheiro e antes das refeições.



CIEVS-PALMAS
CENTRO DE INFORMAÇÕES ESTRATÉGICAS DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

15/07/2021

Edição: Especial



Para os viajantes de navios, outras recomendações são importantes. Conheça os riscos apresentados em cada parada do navio, principalmente em relação ao consumo de água e alimentos. Dentro ou fora do navio, evite o consumo de alimentos mal passados, e prefira os alimentos bem cozidos e os que ficam expostos em balcões térmicos aquecidos ou refrigerados (sobremesas, saladas e molhos frios).

De acordo com o Ministério da Saúde, os alimentos frios devem estar em temperatura igual ou inferior a 5 °C no momento de consumo, enquanto os alimentos quentes devem ser servidos em temperatura igual ou superior a 60 °C. Não coma alimentos que ficaram em temperatura ambiente por mais de 2 horas, uma vez que estes se encontram na faixa de temperatura de 6 a 59 °C, adequada para multiplicação de micróbios, aumentando a possibilidade de ocorrência de uma doença transmitida por alimento.

RETORNO – Após o retorno da viagem, caso apresente febre ou outros sintomas, como diarreia, problemas de pele ou respiratórios, procure imediatamente o serviço médico e informe o itinerário de sua viagem. Se possível, procure por serviços de saúde do seu município. Exemplos de doenças que exigem cuidados durante viagens: doenças de transmissão hídrica-alimentar; cólera; doenças transmitidas por vetores e zoonoses (mosquitos, carrapatos e do homem para o animal e do animal para o homem); febre amarela; dengue; malária; doenças de transmissão respiratória como a gripe, sarampo, rubéola, varicela e caxumba; doena Meningocócica, entre outras.



Destaques

Dengue

Transmissão.: o vírus da dengue é transmitido pela picada do mosquito *Aedes aegypti*.

Sintomas: febre alta (geralmente dura de 2 a 7 dias), dor de cabeça, dores no corpo e articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e coceira na pele. Nos casos graves, o doente também pode ter sangramentos (nariz, gengivas), dor abdominal, vômitos persistentes, sonolência, irritabilidade, hipotensão e tontura. Em casos extremos, a dengue pode matar.

Tratamento: a pessoa com sintomas da dengue deve procurar atendimento médico. As recomendações são ficar de repouso e ingerir bastante líquido. Não existem remédios contra a dengue.

Chikungunya

Doença: a origem do nome chikungunya é africana e significa “aqueles que se dobram”. uma referência postura dos doentes, que andam curvados por sentirem dores fortes nas articulações.

Transmissão: é transmitida pelos mosquitos *aedes aegypti* (presente em áreas urbanas) e *aedes albopictus* (presente em áreas rurais).

Sintomas: o principal sintoma é a dor nas articulações de pés e mãos, que é mais intensa do que nos quadros de dengue. Além disso, também são sintomas febre repentina acima de 39 C °, dor de cabeça, dor nos músculos e manchas vermelhas na pele. Cerca de 30% dos casos não chegam a desenvolver sintomas. Segundo o Ministério da Saúde, as mortes são raras.

Tratamento: como no caso da dengue, não há tratamento específico. É preciso ficar de repouso e consumir bastante líquido. Não é recomendado usar o ácido acetil salicílico (AAS) devido ao risco de hemorragia. É importante procurar atendimento médico.



Zika

Doença: é uma infecção causada pelo vírus ZIKV, transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, mesmo transmissor da dengue da febre chikungunya. O vírus Zika teve sua primeira aparição registrada em 1947, quando foi encontrado em macacos da Floresta Zika, em Uganda. Entretanto, somente em 1954 os primeiros seres humanos foram contaminados, na Nigéria. O vírus Zika atingiu a Oceania em 2007 e a França no ano de 2013. O Brasil notificou os primeiros casos de Zika vírus em 2015, no Rio Grande do Norte e na Bahia.

Transmissão: mais uma vez, o *Aedes aegypti* é o vilão da história, mas o vírus também é transmitido pelo *Aedes albopictus* e outros tipos de *Aedes*.

Sintomas: o vírus não é tão forte quanto o da dengue ou da chikungunya e os pacientes apresentam um quadro alérgico. Os sintomas, porém, são parecidos com os das doenças "primas": febre, dores e manchas no corpo. Quem é infectado pelo Zika também pode apresentar diarreia e sinais de conjuntivite.

Tratamento: assim como nas outras viroses, o tratamento consiste em repouso, ingestão de líquidos e remédios que aliviem os sintomas e que não contenham AAS. É importante procurar atendimento médico.



Cuidados com água e alimentos

- Lave as mãos com regularidade, principalmente após uso de sanitários e antes das refeições;
- Assegure-se que o alimento esteja bem cozido, frito ou assado;
- Fique atento à temperatura dos alimentos expostos para venda.
- Os alimentos perecíveis devem ser mantidos em baixa temperatura (abaixo de 5 C °) e os quentes bem aquecidos (acima 60 C °);
- Não consuma leite nem seus derivados crus;
- Não consuma preparações culinárias que contenham ovos crus;
- Frutas e verduras que possam ser descascadas e cujas cascas estejam íntegras podem ser consumidas cruas;
- Quando for consumir alimentos exóticos, seja prudente e não exagere;
- Evite o consumo de alimentos vendidos por ambulantes;
- Alimentos embalados devem conter no rótulo a identificação do produtor, data de validade e a embalagem deve estar íntegra sem violação



Acidentes com insetos e outros animais

- Utilize habitações com proteção contra o mosquito, com telas de proteção nas portas e janelas, e use mosquiteiro se preciso;
- Utilize roupas que protejam contra picadas de carrapatos e outros insetos usando camisas de mangas compridas, calças e sapatos fechados;
- Aplique repelente nas áreas expostas da pele seguindo a orientação do fabricante (em crianças menores de 2 anos de idade não é recomendado o uso de repelente sem orientação médica e entre 2 e 12 .
- Vistoriar roupas e calçados antes de vesti-los, assim como toalhas e capas antes de utilizá-las;
- Examinar cuidadosamente o local onde for apoiar ou encostar-se, quando fizer trilhas ou caminhadas;
- Em caso de acidente não realizar procedimentos caseiros, procurar imediatamente o serviço de saúde;
- Não andar descalço ao caminhar em matas ou plantações;
- Utilizar calça e botas de cano longo ou bota com perneira (que protejam até o joelho);
- Não colocar as mãos em buracos. Tome cuidado ao sentar em pedras;
- Não manipular esses animais, pois oferecem grande risco à saúde.
- Se você for mordido ou arranhado, lave bem a ferida com água e sabão e procure um médico imediatamente. Após retornar, informe o seu médico do ocorrido.

Doenças de Transmissão Respiratória



Influenza – A doença de transmissão respiratória mais comum é a gripe, que é uma doença infecciosa de natureza viral e de alta transmissibilidade. Recentemente, a gripe causada pelo vírus Influenza (H1N1). Este novo subtipo do vírus da influenza transmitido de pessoa a pessoa principalmente por meio da tosse ou espirro e de contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas. A principal intervenção preventiva em saúde pública para este agravo é a vacinação. A vacina tem como objetivo reduzir a ocorrência de casos graves e óbitos, sendo por isso indicada prioritariamente para as pessoas de maior risco que constituem os grupos alvos definidos pelo Ministério da Saúde, mesmo que já tenham recebido a vacina na temporada anterior. A campanha realizada pelo Ministério da Saúde de vacinação imunizará além de indivíduos com 60 anos ou mais de idade, os trabalhadores de saúde que exercem suas atividades em unidades que fazem atendimento de influenza, os povos indígenas, as crianças na faixa etária de seis meses a dois anos incompletos, as gestantes, as puérperas (até 45 dias após o parto), grupos portadores de doenças crônicas e outras condições clínicas especiais e a população privada de liberdade.



Sarampo e Rubéola

O controle dessas duas doenças tem relevância epidemiológica fundamental, considerando a fase atual de interrupção da circulação viral sustentada no Brasil. São doenças de ocorrência comum em eventos que envolvem pessoas de diferentes países e preveníveis por vacina. No Brasil, a vacina contra o sarampo e rubéola é administrada regularmente, independente da ocorrência destas situações. No período de férias os cuidados para prevenir o sarampo e a rubéola se tornam mais importantes pela sua relação com viagens internacionais e principalmente eventos de massa.

SAÚDE PARA TODOS



BOAS FÉRIAS