

Boletim de saúde

Dicas de saúde e notícias para a comunidade



Permaneça hidratado no calor

As doenças provocadas pelo calor, tais como esgotamento e insolação, são sérias e podem colocar sua vida em risco. Idosos e pessoas com problemas de saúde são os mais propensos às doenças provocadas pelo calor.

Você pode evitar as doenças provocadas pelo calor. Se você tem um amigo idoso, um vizinho, um parente ou um inquilino, certifique-se de que estejam bem neste verão! Assegure-se de que esteja hidratado, fresco e confortável, e diga para:

Beber bastante líquido.

- Beber água ao longo do dia
- Evitar bebidas com cafeína, como refrigerante e chá, assim como bebidas alcoólicas (elas podem desidratá-lo).

Refrescar-se ao ar livre.

- Evitar permanecer ao ar livre durante os períodos mais quentes do dia (10h às 14h).
- Tentar descansar à sombra e usar protetor solar, roupas leves, bonés e óculos de sol para se manter refrescado.

Refrescar-se em ambientes fechados.

- Usar ventilador com as janelas abertas ou ar condicionado.
- Visitar locais como bibliotecas, shopping centers, cinemas ou centros de convivência que tenham ar condicionado.

Cuide das outras pessoas.

- Veja se seus vizinhos e as pessoas que você sabe que têm problemas de saúde estão bem.
- Nunca deixe idosos, crianças ou bichos de estimação sozinhos dentro do carro.

Neste boletim de saúde:

- *Permaneça hidratado no calor*
- *Doenças provocadas pelo calor*
- *Cuidado com os alimentos*
- *O verão é a temporada dos mosquitos e insetos*



Para obter informações sobre períodos quentes ou para encontrar um local para se refrescar, ligue para o Philadelphia Corporation for Aging Heatline, no número (215) 765-9040.

Temperaturas muito altas podem causar doenças provocadas pelo calor.

Os sinais das doenças provocadas pelo calor incluem:

- Sudorese excessiva;
- Náusea (mal estar estomacal);
- Sensação de cansaço;
- Vertigem ou tontura;
- Sensação de muita fraqueza.



Se você apresentar algum desses sintomas, abrigue-se em uma sombra e beba algo. Usar um ventilador e colocar toalhas molhadas sobre a pele também podem ajudar. Se você começar a piorar, procure atendimento médico.

Se você estiver tomando algum medicamento, pode correr sério risco com problemas relacionados ao calor. Consulte um médico e tenha cuidado para evitar situações em que você possa sentir muito calor.

Fique ligado no Boletim de saúde

Você pode encontrar o Boletim de saúde em vários idiomas no site <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Para obter outras informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone 215 685-6496 ou envie um e-mail para HealthBulletin@phila.gov



Cuidado com os alimentos

Os piqueniques e churrascos são típicos do verão. **A intoxicação alimentar** acontece com mais frequência no verão porque o tempo quente e as comidas ao ar livre fazem com que seja mais difícil guardar e servir de maneira segura a comida.

Carne crua, frango, peixe, frutas e verduras não lavadas podem conter germes (bactérias ou toxinas) que podem fazer com que as pessoas adoçam. Esses germes também podem estar presentes nos alimentos que são deixados ao ar livre por muito tempo ou em superfícies que não foram lavadas, como balcões e tábuas de corte. As crianças e os idosos estão mais propensos a sofrerem intoxicação alimentar porque seus organismos têm mais dificuldade para combater os germes.



Às vezes, é difícil identificar se alguém está com intoxicação alimentar, porque os sintomas poderão começar até dias depois da ingestão do alimento estragado.

Os sintomas da intoxicação alimentar são: mal estar estomacal, vômito, dor abdominal e diarreia.

Antes de sentar para comer, certifique-se de que sabe o que é necessário para manter sua comida em boas condições.

Mantenha sua comida em boas condições seguindo estas quatro etapas simples:

Limpe. Lave as mãos, os utensílios e a superfície que vai usar antes e depois que estiverem em contato com carne crua, frango ou peixe

Separe. Mantenha a carne crua, o frango e o peixe longe de outros alimentos. Não retorne o alimento cozido à bandeja que transportou o alimento cru, a menos que tenha sido lavada.

Cozinhe. Cozinhe os alimentos na temperatura ideal e use um termômetro para verificação. Lembre-se de que não é possível saber se o alimento está pronto simplesmente por sua aparência.

Resfrie. Os alimentos deixados fora da geladeira (ou acima de 40 graus) por mais de duas horas talvez não sejam seguros para ingestão. Aja com segurança: coloque as sobras de alimentos de volta no gelo assim que terminar de comer, para que não estraguem.



O verão é a temporada dos mosquitos e insetos - previna-se contra picadas de insetos para evitar infecções

As picadas de mosquito e de carrapato podem provocar doenças. Esses insetos podem transmitir doenças como o vírus do Nilo ocidental e a Doença de Lyme.

Dicas rápidas:

- Permaneça em ambientes fechados ao amanhecer e ao anoitecer, quando os mosquitos estão mais ativos;
- Mantenha os mosquitos do lado de fora com telas bem encaixadas nas janelas e portas;
- Elimine a água parada ao redor da casa, onde os mosquitos podem depositar seus ovos.
- Se você estiver do lado de fora quando os mosquitos estiverem mais ativos:
 - ◊ Use repelentes contra insetos com as seguintes substâncias:
 - ⇒ **DEET**
 - ⇒ **Picaridin**
 - ⇒ **Óleo de eucalipto limão** ou **PMD**
 - ◊ Use mangas longas e calças para cobrir a pele.



Para obter outras dicas, acesse:
www.phila.gov/health.