

Boletim de saúde

Dicas de saúde e notícias para a comunidade

Época de churrasco e doenças transmitidas pelos alimentos

A época de churrasco é perfeita para se divertir com a família e os amigos do lado de fora de casa. Porém, o calor também ajuda micróbios como bactérias e vírus a contaminarem os alimentos, fazendo com que as pessoas fiquem doentes.

Sintomas das doenças transmitidas pelos alimentos: náuseas, vômitos, diarreia e febre.

Proteja sua família, seus amigos e você mesmo contra as doenças transmitidas pelos alimentos. Manuseie os alimentos com segurança quando os estiver preparando e comendo.

Dicas sobre como manusear os alimentos com segurança

Manusear os alimentos com segurança começa ao lavar as mãos corretamente. Antes de começar a fazer seu churrasco, lave as mãos e limpe as superfícies a serem usadas. Se não tiver acesso à água corrente, leve um recipiente com água, sabão e toalhas de papel para fazer a limpeza. Você também pode usar álcool gel ou toalhas umedecidas descartáveis para limpar as mãos.

Veja abaixo algumas dicas para manusear os alimentos:

- **Lave as frutas e verduras.** Lave-as sob água corrente antes de colocá-las em uma caixa térmica. Seque-as com um pano limpo ou com uma toalha de papel.
- **Mantenha os alimentos frios sob temperatura adequada.** Coloque os alimentos frios em uma caixa térmica com gelo. Comidas frias devem ser armazenadas a uma temperatura de **40 °F (4 °C) ou menos** para evitar a proliferação de bactérias.
- **Organize as bebidas e os alimentos.** Coloque as bebidas em uma caixa térmica e os alimentos em outra. Desta forma, quando as pessoas abrirem a caixa térmica para pegar *bebidas*, os *alimentos* não serão expostos ao calor. Mantenha as caixas térmicas sempre fechadas e tente não abri-las com frequência. Isso manterá as bebidas e os alimentos frios por mais tempo.
- **Não espalhe micróbios entre os alimentos.** Mantenha as carnes cruas em um recipiente separado das carnes já cozidas e de outros alimentos. Não coloque carnes cozidas em pratos que antes tinham comidas cruas.
- **Cozinhe bem a carne!** Cozinhar bem a carne mata as bactérias. Use um termômetro para verificar se os alimentos alcançaram a temperatura interna segura. Por exemplo, hambúrgueres devem ser cozidos até chegarem a uma temperatura interna de 160 °F (71 °C). Ovos devem ser cozidos até que a gema esteja firme.



Fique ligado no Boletim de saúde

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

Para obter mais informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone (215) 685-6861 ou envie um e-mail para Healthbulletin@phila.gov.

Leia o cardápio!

As tabelas com informações nutricionais podem ajudá-lo a fazer escolhas mais saudáveis!

Estudos mostram que a maioria das pessoas não conhece as informações nutricionais dos alimentos e bebidas que consomem.

A nova **Lei de tabelas nutricionais no cardápio** da Filadélfia exige que os restaurantes de cadeia e as empresas que vendem alimentos no varejo com mais de quinze estabelecimentos ao redor do país publiquem tabelas de informações nutricionais sobre os alimentos e bebidas que vendem. A lei se refere tanto aos cardápios como aos painéis de cardápio (como aqueles nas lanchonetes).

A Agência de Alimentos e Medicamentos dos EUA (US Food and Drug Administration, FDA) faz as seguintes recomendações:



Calorias por dia

Mulheres de 14 a 18 anos	Homens de 14 a 18 anos	Mulheres adultas	Homens adultos
1.800	2.200	2.000	2.500

Caso queira obter mais informações sobre a Lei de tabelas nutricionais no cardápio da Filadélfia, acesse o site www.phila.gov/health ou ligue para **(215) 685-5623**.

Caso queira obter mais informações sobre nutrição, visite o site www.cdc.gov/nutrition.

Como evitar mordidas de cachorros

Mordidas de cachorros são um problema de saúde pública que pode ser evitado. Siga estas dicas para ajudar a evitar mordidas de cachorros:



- **Tenha cuidado com cachorros desconhecidos.** Cachorros que não o conhecem podem achar que você é uma ameaça.
- **Nunca dê as costas a um cachorro e corra.** Ele vai correr atrás de você!
- **Não passe a mão em um cachorro...** sem deixar que ele o veja e o cheire antes!
- **Não incomode um cachorro que esteja ocupado!** Principalmente um cachorro que está dormindo, comendo ou cuidando dos filhotes.

Doença de Lyme

A doença de Lyme é uma doença bacteriana. As pessoas adquirem a doença de Lyme quando são picadas por carrapatos que portam as bactérias. Os carrapatos que portam a doença de Lyme são muito pequenos e difíceis de serem vistos.

Os sintomas incluem: febre, dor de cabeça, sensação de cansaço e erupções na pele. A maioria das pessoas pode ser tratada com antibióticos por algumas semanas. Caso a infecção não seja tratada, ela pode se espalhar para as articulações, o coração e o sistema nervoso.

Antes de sair para aproveitar o calor, proteja-se contra a doença de Lyme:

- Evite áreas infestadas por carrapatos (áreas arborizadas, campos com grama alta).
- Use roupas com cores claras para que os carrapatos possam ser facilmente vistos e removidos antes de morderem.
- Caso esteja andando por áreas infestadas por carrapatos, use camisas de manga comprida e prenda a barra da calça dentro da meia. Use também botas de borracha de cano alto (pois os carrapatos geralmente ficam perto do chão).
- Aplique repelentes contra insetos contendo DEET às roupas e à pele exposta.
- Remova os carrapatos que se prenderem assim que possível.
- Verifique a presença de carrapatos depois de ter ficado ao ar livre.

