

Boletim de saúde

Dicas de saúde e notícias para a comunidade

Verão de 2011

Permaneça hidratado no calor

Na Filadélfia, o verão é uma época excelente para passar ao ar livre. Mas o calor, o ar úmido e os dias longos podem representar um risco, principalmente para os mais idosos e para as pessoas com problemas de saúde. Temperaturas muito quentes podem causar **doenças relacionadas ao calor**. Saiba quais sintomas procurar e como preveni-los.

Os sintomas de **doenças relacionadas ao calor** podem incluir:

- suor extremo;
- náusea (dor de estômago);
- sensação de muita fraqueza;
- sensação de cansaço;
- sede;
- vertigem ou tontura.

Se você apresentar algum desses sintomas, abrigue-se em uma sombra e beba algo. O uso de um ventilador e a colocação de toalhas molhadas sobre a pele também poderão ajudar. Se você começar a piorar, procure atendimento médico.

Neste Boletim de saúde:

- *Permaneça hidratado no calor*
- *Preze a segurança dos alimentos*
- *O verão é a temporada dos mosquitos e insetos*



Durante o clima quente, proteja-se do calor seguindo estas dicas:

Beba bastante líquido.

- Beba água ao longo do dia
- Evite bebidas com cafeína, como refrigerantes, chás ou álcool (elas podem desidratá-lo)

Refresque-se ao ar livre.

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

Refresque-se em ambientes fechados.

- Use um ventilador com as janelas abertas ou um ar condicionado
- Visite locais como a biblioteca, shopping centers, cinemas ou centros de convivência que tenham ar condicionado

Cuide das outras pessoas.

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

Para obter informações sobre períodos quentes ou para encontrar um local para se refrescar, ligue para o Philadelphia Corporation for Aging Heatline, pelo número (215) 765-9040.

Se você estiver tomando algum medicamento, poderá correr um sério risco de ter 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 mais informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telephone (215) 685-6861 ou envie um e-mail para HealthBulletin@phila.gov.

Preze a segurança dos alimentos

Os piqueniques e churrascos são típicos do verão. A **intoxicação alimentar** ocorre com mais frequência no verão, porque o clima quente e o hábito de comer ao ar livre dificultam que os alimentos sejam preparados e servidos com segurança.

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 apenas dias depois da ingestão do alimento estragado.

Os sintomas da intoxicação alimentar são: dor de estômago, vômito, dor abdominal e diarreia.

Antes de se sentar para comer, certifique-se de estar ciente das etapas para preservar a segurança dos alimentos.



Preserve a segurança dos alimentos seguindo estas quatro etapas simples:

Limpe. Lave as mãos, os utensílios de culinária e as superfícies antes e depois de tocar em 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 verificar. Lembre-se de que não é possível saber se o alimento está pronto simplesmente pela 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, que é 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 ovos.
- se você estiver ao ar livre quando os insetos estiverem circulando:
 - ◊ use spray para insetos que tenha um dos seguintes ingredientes:
 - ⇒ **DEET**;
 - ⇒ **picaridin**;
 - ⇒ **óleo de eucalipto de limão** ou **PMD**.
 - ◊ use mangas longas e calças para cobrir a pele.



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