

O QUE É DIARREIA?



Diarreia é a diminuição da consistência das fezes e aumento do número de evacuações (no mínimo três episódios em 24 horas). Pode ter muco e sangue nas fezes, acompanhado de náusea, vômito, febre e dor abdominal.

A principal via de **transmissão** é a fecal-oral, ou seja, os microrganismos das fezes vão para a boca.

Acontece quando as mãos não são higienizadas após evacuação e contaminam alimentos, objetos e outras pessoas.

Também pode ser transmitida quando uma pessoa que está com diarreia prepara os alimentos sem os devidos cuidados com a higiene das mãos e dos alimentos, ou ainda, usando água não potável (imprópria para consumo humano).

Caso tenha diarreia, vômito, náuseas, dor abdominal, febre, procure a Unidade de Saúde e fique atento aos **sinais ou sintomas mais graves** (pele e boca secas, muita sede ou se não consegue beber líquidos e mal-estar intenso), atenção redobrada com as crianças, idosos, gestantes e imunocomprometidos. Os casos podem ser leves ou graves.

Informe a equipe da Unidade de Saúde, caso conheça outras pessoas com os mesmos sintomas, isso pode ser um surto.

Não use medicação sem orientação de profissional da saúde.

COMO SE PREVENIR

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão e mantenha limpo seus objetos pessoais. Certifique-se também de lavar as mãos das crianças e idosos sempre antes das refeições e após usar o banheiro.
- Mantenha cuidado no preparo de alimentos e higienize os alimentos crus.
- Evite a contaminação cruzada, que ocorre quando microrganismos são transferidos para o alimento por meio das mãos ou superfícies contaminadas ou ainda, de um alimento cru para outro pronto para consumo (cozidos, por exemplo).
- Use apenas água potável e/ou tratada para consumo e na preparação de refeições. Nas situações em que a água esteja comprometida e não haja água potável para consumo, deve-se tratar a água disponível por meio da filtração e desinfecção, utilizando hipoclorito de sódio a 2,5% ou fervura.
- Evite contato com outras pessoas, caso apresente sintomas de diarreia. Fique em casa, faça repouso e siga as orientações do profissional de saúde.

TRATAMENTO DA ÁGUA PARA CONSUMO FAMILIAR

A água pode ser filtrada, fervida e/ou passar por tratamento de desinfecção química com hipoclorito de sódio a 2,5% (frascos 50 mL), para reduzir, destruir e/ou inativar microrganismos.

INSTRUÇÕES A SEREM SEGUIDAS:

- Os recipientes utilizados para a desinfecção e/ou armazenamento da água devem ser de uso exclusivo a este fim e precisam ser lavados com água e sabão;
- Quando realizar a desinfecção no filtro de barro, aplicar o hipoclorito de sódio na parte/reservatório inferior (após filtração);
- Para cada litro de água acrescentar 2 gotas de hipoclorito de sódio e esperar 30 minutos antes de consumir;
- Armazene a água desinfetada em recipiente devidamente higienizado e mantê-lo com tampa adequada;
- A água desinfetada deve ser consumida preferencialmente em até 24 horas e não deve ser misturada com outra água;
- Recomenda-se não utilizar recipientes metálicos, como de alumínio, pois podem ficar manchados;
- O frasco deve ser armazenado protegido da luz e do calor, afastado de produtos químicos que ofereçam risco de fogo ou explosão, e mantido fora do alcance de crianças e animais domésticos.

COMO TRATAR A ÁGUA CORRETAMENTE

2 GOTAS



**ÁGUA PRONTA
PARA O CONSUMO**