

Ação promovida pela:
DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Orientações para **PREVENÇÃO E CUIDADO DE** **SAÚDE EM ÉPOCAS CHUVOSAS**



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Este material tem como objetivo apresentar algumas orientações de prevenção e cuidado, para diversas condições de adoecimento, comuns em épocas chuvosas.

Esperamos que possa ler com atenção as informações aqui apresentadas e refletir sobre ações de sua rotina que podem funcionar, também, como atitudes de prevenção.



Fique atento:

O acúmulo de água em reservatórios desprotegidos, são ambientes favoráveis para reprodução de vetores transmissores de doenças. No período de fevereiro a maio, em decorrência das chuvas intensas, é esperado o aumento no número de casos de arboviroses (Dengue, Zika, Chikungunya), gastroenterites (virose da mosca) e infecções respiratórias (resfriados e gripes).



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Febre, enjoos, dor abdominal e fadiga são **sintomas comuns** a esse grupo de doenças.



As pessoas acometidas por essas doenças precisam de **repouso domiciliar**, associado a uma **alimentação saudável** e ingestão adequada de líquidos (como água, sucos e chás).

Postos de saúde são os locais indicados para o atendimento, tratamento e acompanhamento de casos leves, quando o repouso domiciliar, associado a uma alimentação saudável e ingestão adequada de líquidos, mostra-se insuficiente.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Se as manifestações forem mais intensas como:

febre alta,

fortes dores abdominais,

vômitos persistentes,

presença de sangramentos (nariz, gengiva),

**a recomendação é procurar a
UPA 24h ou o pronto socorro
mais próximo, para reavaliação
por um profissional de saúde.**



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Como prevenir

Indica-se, para toda a população, medidas gerais de prevenção dessas doenças:

- Manter jarros, baldes, bacias e caixas d'água limpos e vedados para **não permitir** o acúmulo de água parada.

- Observar constantemente sua casa, rua, universidade etc. para conferir se existem **objetos ou espaços com acúmulo de água parada**.

- Caso identifique a **presença de focos do mosquito**, o setor de Vigilância Epidemiológica do seu município deverá ser acionado.

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Como prevenir

Indica-se, para toda a população, medidas gerais de prevenção dessas doenças:

- Eliminar o lixo em locais adequados;

- Lavar as mãos com sabão e água limpa principalmente antes de preparar ou ingerir alimentos ou após ir ao banheiro;

- Limpar superfícies e utensílios usados na preparação de alimentos.

- Proteger alimentos e áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais (guarde os alimentos em recipientes fechados).

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Como prevenir

Indica-se, para toda a população, medidas gerais de prevenção dessas doenças:

- Evite o **consumo de alimentos** crus ou mal cozidos.

- Mantenha os **ambientes bem ventilados;**

- Evite contato próximo a pessoas que apresentem **sinais ou sintomas de gripe;**

- Adote hábitos saudáveis, como **alimentação balanceada e ingestão de líquidos.**

Estas medidas reduzem o risco de adquirir ou transmitir essas doenças

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Mantenha uma etiqueta comunitária protetora

- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir;
- Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Recomenda-se o uso de máscara em ambientes fechados ou abertos compartilhados com outras pessoas;
- Se possível, evite sair de casa no período de transmissão da doença.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Observe-se

Previna-se

Cuide-se

Localização e horário de funcionamento

Campus da Liberdade - Bloco administrativo II, sala 5 (siga a sinalização),
segunda à sexta-feira, 09h – 16h - atendimento presencial

Dúvida e mais informações sobre serviços DIASE:

<https://unilab.edu.br/divisao-de-atencao-a-saude-do-estudante-diase>

Whatsapp: (85) 3332-6262

Conheça outros materiais produzidos pelo +Saúde Universidade:

<https://unilab.edu.br/materiais-desenvolvidos-coase>