

Doenças Transmitidas Por Água e Alimentos

Foodborne and waterborne diseases

Enfermedades Transmitidas por agua y alimentos



Como se prevenir Preventing foodborne diseases Como prevenirse

Doenças Transmitidas por Água e Alimentos

Foodborne and waterborne diseases

Enfermedades Transmitidas por Agua y Alimentos

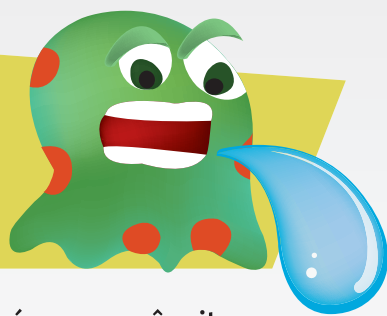


As DTAs são causadas pela ingestão de alimentos, bebidas e água contaminados por micro-organismos (bactérias, vírus, parasitas) e toxinas. Em alguns casos, a transmissão pode ocorrer também pelo contato com as fezes de um doente.

What kind of diseases can be transmitted by eating and drinking? Eating contaminated food is the main cause of food borne diseases. Food may be contaminated by different organisms such as bacteria, viruses, parasites and fungi, and / or waste (faeces).

Las ETAs son causadas por la ingestión de alimentos, bebidas y agua contaminados por microorganismos (bacterias, virus, parásitos) y toxinas. En algunos casos, la transmisión también puede ocurrir por lo contacto con las heces de un enfermo.

Sintomas Symptoms Síntomas



Os sintomas mais comuns são: diarreia, náuseas, vômitos, cólicas abdominais e febre. Em alguns casos, pode ocorrer desidratação em crianças e idosos.

Diarrhea, nausea, vomit, abdominal cramps and fever; children and elderly can be affected by dehydration as a result thereof.

Los síntomas más comunes son: diarrea, náuseas, vómito, cólicos abdominales y fiebre. En algunos casos, puede ocurrir deshidratación en niños y ancianos.



Lave sempre as mãos com água e sabão antes de preparar ou comer alimentos e toda vez que utilizar o banheiro e chegar da rua;

Wash your hands with soap and water before handling food, after using a restroom and upon coming home;

Lave siempre las manos con agua y jabón antes de preparar o comer alimentos y toda vez que utilizar el baño y llegar de la calle;

Se estiver doente, evite preparar alimentos que serão consumidos por outras pessoas para não haver contaminação;

If you feel sick, do not engage into cooking food for other people, as they may become contaminated;

Si estuvieres enfermo, evite preparar alimentos que serán consumidos por otras personas para no haber contaminación;

**Beba sempre água potável.
Utilize somente água de fonte confiável;**

Check the water you drink, regarding drinking water grade;

*Beba siempre agua potable.
Utilice solamente agua de fuente confiable;*

Lave bem frutas e verduras antes de seu consumo;

Wash all fruit and vegetables before consuming;

Lave bien frutas y verdura antes de su consumo;

Alimentos cozidos devem ser preparados imediatamente antes do consumo e mantidos quentes. As sobras devem ser armazenadas em geladeira e reaquecidas antes do próximo consumo;

Cooked food shall be prepared shortly before being eaten and shall be kept warm. Leftovers shall be kept refrigerated and should be reheated before being eaten.

Alimentos cocidos deben ser preparados inmediatamente antes del consumo y mantenidos calientes. Las sobras deben ser almacenadas en la nevera y recalentados antes de su próximo consumo;

Evitar o consumo de alimentos que foram produzidos em condições de higiene insatisfatórias ou de origem duvidosa;

Avoid food produced under bad hygienic conditions and / or without a trustable and traceable source.

Evitar lo consumo de alimentos que forán producidos en condiciones de higiene insatisfactorias o de origen dudosa.