

Orientações sobre prevenção de riscos à saúde

A Coordenação de Vigilância em Saúde - COVISA, da Secretaria Municipal da Saúde, é o órgão responsável por adotar e recomendar medidas para prevenir doenças e promover a saúde da população.

A série Guia do Cidadão Vigilante é um informativo da COVISA que pretende orientar o cidadão sobre as condições que devem ser observadas para utilizar produtos e serviços em nosso dia a dia.

É essencial que você saiba identificar situações que possam oferecer risco à sua saúde, ao adquirir produtos como cosméticos, alimentos, medicamentos e no uso de serviços, como salões de beleza, clínicas médicas, consultórios odontológicos, academias, entre outros.

Conheça alguns cuidados que podem proteger a sua saúde.

- Só compre carnes, peixes, aves, ovos, leites e seus derivados de origem conhecida. Esses produtos embalados devem ter o número do Registro no Serviço de Inspeção Federal - SIF ou Serviço de Inspeção Estadual do Estado de São Paulo - SISF;
- Mantenha as carnes cruas e os vegetais não embalados dentro de sacos plásticos bem fechados, para evitar que os líquidos e os resíduos desses alimentos contaminem outros produtos;
- Nunca compre alimentos prontos para consumo (carnes assadas, tortas, farofa, feijoada, sanduíches, sobremesas, entre outros) se estiverem expostos em temperatura ambiente.

Lembre-se: Alimentos quentes devem ser mantidos bem quentes e os frios sempre bem frios.

Leve as compras imediatamente para casa e armazene conforme as recomendações do fabricante. Evite deixá-las em local sujo ou exposto à poeira.

Cuidados ao Comprar Alimentos

Planejamento das compras

Faça uma lista dos alimentos considerando se há espaço suficiente no seu refrigerador e/ou freezer para os produtos que precisam de temperaturas especiais de conservação, como é o caso das carnes, peixes, iogurtes, alguns tipos de queijo e de leite, entre outros.



Cuidados na hora da compra

- O estabelecimento deve ser organizado, limpo e sem vestígios de pragas (moscas, formigas, baratas, roedores, pombos);
- Os funcionários devem estar com os uniformes limpos e bem conservados. Aqueles que manipulam alimentos têm que estar com os cabelos protegidos por toucas ou redes, sem adornos (anéis, brincos, colares, relógios, piercings ou pulseiras) e com as unhas bem aparadas e sem esmalte;
- Separe suas compras por grupos; mantenha os materiais de higiene e limpeza separados dos alimentos;
- Verifique os prazos de validade e as recomendações dos fabricantes quanto à conservação e manipulação adequadas dos produtos comercializados embalados.

Não consuma alimentos de origem ou qualidade duvidosa. Evite comprar de ambulantes.

Não compre e nunca use

- Latas estufadas, amassadas ou com pontos de ferrugem;
- Vidros com a tampa amassada ou enferrujada;
- Vidros com líquido turvo, espuma ou presença de depósitos estranhos não característicos do produto;
- Embalagens a vácuo que apresentem bolhas de ar ou líquido;
- Embalagens UHT estufadas, amassadas, com a aba solta, tampa aberta ou lacre violado;
- Produtos com rótulo danificado ou pouco legível.