

Em caso de enchente:

- Não consumir alimentos que tiveram contato com água de enchente;
- Lavar panos para secar utensílios e superfícies que foram atingidos por enchente antes de usar;
- Guardar os alimentos em recipientes bem fechados;
- Limpar a caixa d'água se ela for invadida por água de enchente.

Na praia / verão:

- Evitar consumir alimentos muito perecíveis: sanduíches, embutidos, carnes, salgadinhos, queijos, bolos e doces recheados, comercializados por ambulantes;
- Manter lanches caseiros em recipientes bem tampados e abrigados do sol. Quando o alimento necessitar de refrigeração, mantê-lo em caixas isotérmicas abastecidas com gelo;
- Preferir alimentos como frutas, leite e sucos acondicionados em embalagens tipo Tetra Pak (caixinhas), barras de cereais, etc.



NÃO SEJA UMA FONTE DE TRANSMISSÃO PARA OUTRAS PESSOAS:

Se estiver doente:

- Evite preparar alimentos que serão consumidos por outras pessoas para não haver contaminação;
- Lave bem as mãos após usar o banheiro;
- Informe ao Serviço de Saúde ou ligue para o SAC 156 se você ficou doente após o consumo de alimentos fora de casa, em restaurantes, festas e eventos ou em casos de diarreia em escola, creche, local de trabalho ou residência. Assim a Vigilância Municipal poderá orientar os estabelecimentos sobre as boas práticas de manipulação dos alimentos, higiene pessoal e ambiental para prevenir novos casos.

Doenças Transmitidas Por Água e Alimentos

Para saber mais, visite os seguintes endereços:

www.prefeitura.sp.gov.br/covisa

www.cve.saude.sp.gov.br

Em Vigilância Epidemiológica - Doenças Transmitidas por Água e Alimentos.

www.saude.gov.br/svs

Em Glossário de Doenças - Doenças Transmitidas por Alimentos.



1. O que são Doenças Transmitidas por Água e Alimentos (DTAs)?

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

2. Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são: diarreia, náuseas, vômitos, cólicas abdominais e febre. Em alguns casos, pode ocorrer desidratação em crianças e idosos. Alguns microrganismos podem causar sintomas mais graves, como distúrbios neurológicos, renais, hepáticos, alérgicos, septicemia (infecção generalizada) e até óbito.

3. Qual o tratamento para as DTAs?

O tratamento básico é feito a partir de ingestão de sais de reidratação oral e de muito líquido (água potável/tratada, sucos). Para os casos mais graves, que exijam internação, podem ser necessários outros procedimentos médicos, dependendo dos sintomas e dos órgãos afetados. Em caso de sintomas, procure o Serviço de Saúde mais próximo.



4. Quais as causas mais frequentes de contaminação dos alimentos?

Um dos principais problemas é o preparo inadequado dos alimentos, seja pela falta de higienização da matéria-prima, das mãos, dos utensílios e das superfícies ou pelo cozimento inadequado dos alimentos.

Pessoas que preparam alimentos com ferimentos nas mãos podem transmitir microrganismos patogênicos para os alimentos e causar doenças nos consumidores.

Outro importante problema é o hábito de deixar os alimentos preparados ou as sobras muito tempo fora da geladeira, isto é, em temperatura ambiente.

Durante o verão, as altas temperaturas aceleram a deterioração de alimentos e favorecem a multiplicação de microrganismos.

Durante enchentes e inundações, os microrganismos presentes nos esgotos podem se misturar à água e à lama das enxurradas, além de contaminar alimentos, utensílios e louças.



5. Como as pessoas podem se prevenir?

- Lavar sempre as mãos com água e sabão antes de preparar ou comer alimentos e toda vez que utilizar o banheiro ou chegar da rua;
- Pessoas que cuidam de crianças devem lavar bem as mãos a cada troca de fraldas de bebês;
- Beber sempre água potável. Não usar água de fonte não confiável;
- Higienizar os alimentos crus (frutas e verduras) antes de seu consumo, conforme os passos a seguir:
 - Lavar com água potável toda a superfície, retirando resíduos aderidos, os vegetais folhosos, folha a folha, e as frutas e legumes um a um.
 - Deixar de molho em solução de água sanitária (verificar o rótulo para saber se tem finalidade de desinfecção de alimentos) ou hipoclorito de sódio a 2,5%, colocando 1 colher de sopa do produto em 1 litro de água potável, e deixar agir por 30 minutos;
 - Enxaguar bem em água potável e corrente; Deixar secar naturalmente;
 - Não utilizar produtos de origem clandestina.
- Os 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;
- Ao preparar alimentos, não misture alimentos já cozidos ou desinfetados com aqueles ainda em preparação. Evite a contaminação cruzada;
- Cozinhar, assar ou fritar muito bem carnes bovinas, suínas, aves, peixes, ovos ou outros produtos de origem animal;
- Evitar o consumo de alimentos que foram produzidos em condições de higiene insatisfatórias ou de origem duvidosa;
- Lavar os utensílios e a superfície da pia com água e sabão a cada preparo de alimentos.

