



## HIDRATAÇÃO



Prezado (a),

A hidratação é a principal medida no tratamento da dengue. A ingestão de líquidos é fundamental para a recuperação e para prevenir o agravamento da doença, evitando complicações graves que podem levar à internação e até mesmo óbito.

### RECOMENDAÇÃO MÉDICA:

Você deverá ingerir ..... litros de líquidos por dia, como soro caseiro\*, água, suco de frutas, chás, água de coco etc.

Essa recomendação equivale à ..... copos (250 ml) a cada ..... horas para manter a hidratação adequada.

### SAIBA COMO PREPARAR O SORO CASEIRO

Em 1 litro de água filtrada ou fervida, dissolva:

- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de café de sal



### ATENÇÃO PARA OS SINAIS DE ALARME

Ao sentir algum dos sintomas procure a unidade de saúde mais próxima:

- Dor abdominal intensa e contínua;
- Vômitos persistentes;
- Sangramento de mucosas (como gengivas, nariz, vagina ou urina);
- Sensação de cansaço extremo, sonolência ou irritabilidade;
- Tontura ou desmaio;
- Pele fria e pálida;
- Diminuição da quantidade de urina;
- Dificuldade de respirar;
- Dificuldade para andar.



## CUIDADOS DOMICILIARES IMPORTANTES:

- Utilizar repelente, principalmente, nas partes do corpo que ficam expostas;
- Usar roupas de manga comprida e calças que cobrem a maior parte do corpo, reduzindo as áreas expostas a picadas;
- Identificar e eliminar qualquer ponto de água parada no domicílio.

Ao chegar em casa, faça uma busca e remova qualquer recipiente que possa acumular água parada, eliminando possíveis criadouros de mosquitos.



✓  
Conservar a  
caixa d'água  
bem tampada

✓  
Manter calhas  
sempre limpas

✓  
Retirar os pratos  
dos vasos de  
planta

✓  
Guardar pneus  
em local seco e  
coberto

✓  
Deixar garrafas  
e recipientes  
com a abertura  
para baixo



Aponte para o QR  
Code e saiba mais  
informações sobre a  
dengue:

