



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 etc.) ou na 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:

