

# DOENÇAS DE TRANSMISSÃO HÍDRICA E ALIMENTAR

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



## UMA DOSE DE PROFILAXIA



### LAVE SEMPRE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lave as mãos sempre antes de preparar ou comer alimentos, e toda vez que utilizar o banheiro ou chegar da rua.



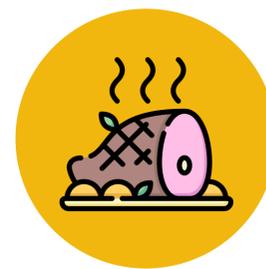
### BEBA SEMPRE ÁGUA POTÁVEL

Não utilize água que venha de fontes não confiáveis ou desconhecidas para consumo ou preparo de alimentos.



### CONSUMA ALIMENTOS HIGIENIZADOS

Evite consumir alimentos que foram produzidos em condições de higiene insatisfatórias.



### PREPARE BEM PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL

Cozinhe, asse ou frite muito bem carnes, peixes, ovos, gorduras ou outros produtos de origem animal.



## APRENDA A HIGIENIZAR ALIMENTOS CRUS



### EVITE PRODUTOS DE ORIGEM CLANDESTINA

Não consuma alimentos de origem duvidosa ou desconhecida. É uma forma de garantir a sua saúde.



### LAVE A SUPERFÍCIE DOS ALIMENTOS

Lave com água potável toda a superfície dos alimentos, um a um, retirando resíduos que possam estar aderidos.



### DEIXE DE MOLHO EM SOLUÇÃO COM ÁGUA

Coloque 1 colher de hipoclorito de sódio (água sanitária) em 1 litro de água potável, e deixe agir por, no mínimo, 10 minutos.



### ENXAGUE BEM OS ALIMENTOS

Utilize água potável e corrente para enxaguar os alimentos. Deixe-os secar naturalmente.