

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



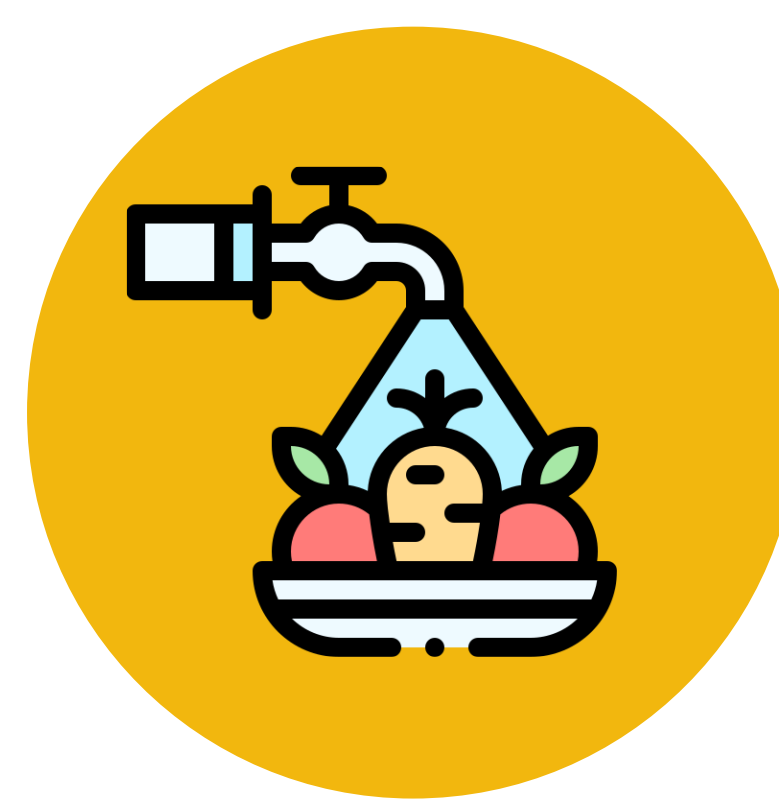
LAVE SEMPRE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

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



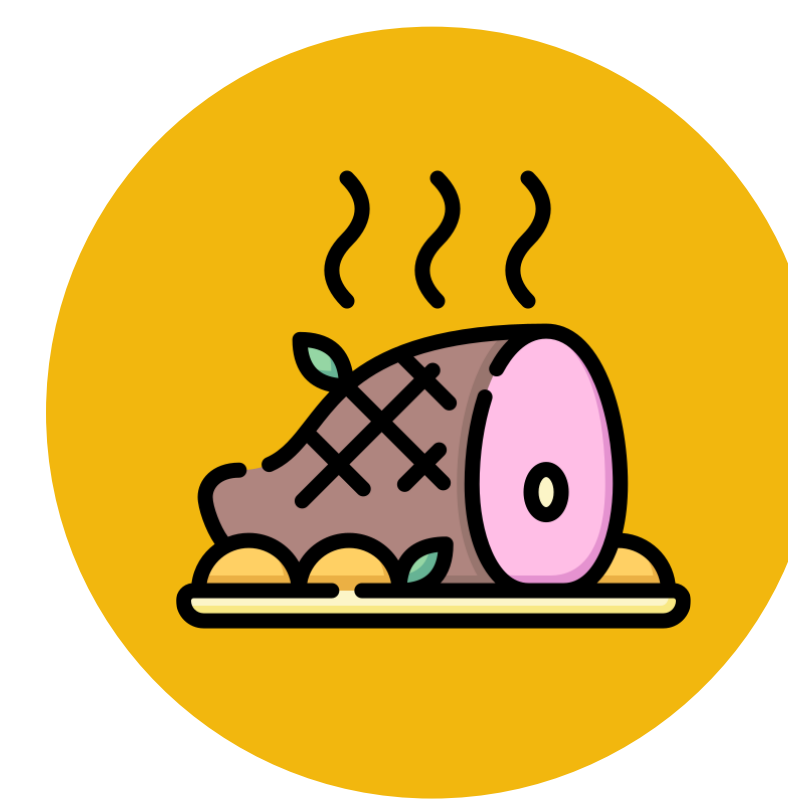
BEBA SEMPRE ÁGUA POTÁVEL

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.

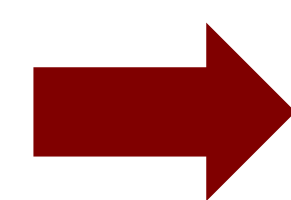


APRENDA A HIGIENIZAR ALIMENTOS CRUS



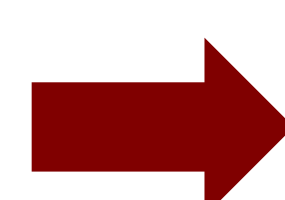
EVITE PRODUTOS DE ORIGEM CLANDESTINA

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



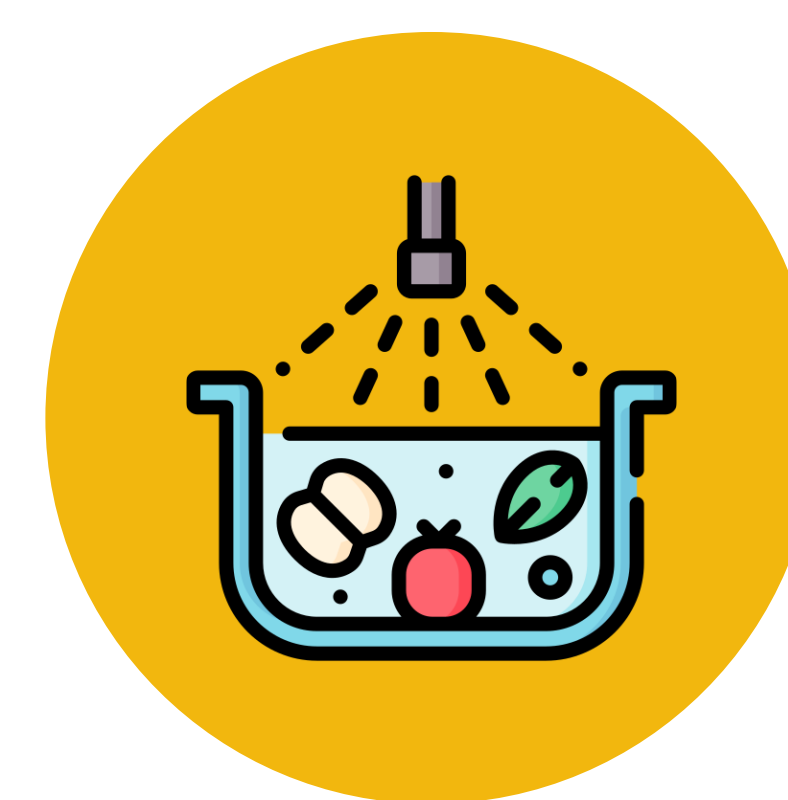
LAVE A SUPERFÍCIE DOS ALIMENTOS

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.