Dicas para Aproveitar o Verão em Florianópolis

A fim de evitar os problemas de saúde comuns nesta época do ano, a Gerência de Vigilância Epidemiológica de Florianópolis traz algumas dicas:

Um problema comum no verão é a diarreia causada pela ingestão de alimentos ou água contaminados. Esteja sempre atento à segurança e à qualidade daquilo que você ingere ou oferece às crianças. Observe as medidas básicas de higiene e as seguintes recomendações:

- **Lave as mãos** com água e sabão ou solução antisséptica frequentemente, principalmente antes de ingerir alimentos e após utilizar sanitários ou transporte publico, visitar mercados ou locais com grande fluxo de pessoas;
- **Beba água tratada** acondicionada em embalagens lacradas ou de fonte segura. Se isso não for possível, trate a água disponível com Hipoclorito de Sódio a 2,5%, colocando 2 gotas em 1 litro de água e aguardando 30 minutos antes de consumir. Evite adicionar gelo de procedência desconhecida às bebidas;
- Assegure-se de que todo alimento esteja bem cozido, frito ou assado. Os alimentos perecíveis devem ser mantidos em baixa temperatura (abaixo de 5° C) ou bem aquecidos (acima 60 °C); evite o consumo de frutos do mar crus; evite consumir leite e seus derivados crus;
- Evite o consumo de preparações culinárias que contenham ovos crus;
- Evite frutas e verduras descascadas ou com a casca danificada: a casca protege esses alimentos de contaminação; quando for consumir alimentos exóticos, seja prudente e não exagere;
- Evite o consumo de alimentos vendidos por ambulantes não credenciados;
- Alimentos embalados devem conter no rótulo a identificação do produtor e data de validade, e a embalagem deve estar íntegra.

Outro problema comum são as doenças transmitidas por insetos, principalmente mosquitos. Esse tipo de doença está, geralmente, associada ao ecoturismo, mas pode ocorrer também em áreas urbanas quando há atrações como trilhas. Além disso, é importante lembrar que grande parte do município registra a presença do *Aedes aegypti*, que pode transmitir doenças como Dengue, Zika e Chikungunya. Veja como se proteger:

- Utilize roupas que protejam contra picadas de insetos como camisas de mangas compridas, calças e sapatos fechados sempre que for entrar em contato com mata ou fazer trilhas. Você pode impregnar as roupas com permetrina[1] para aumentar a proteção
- Aplique repelente à base de DEET (dietilmetatoluamida) ou Picaridina nas áreas expostas da pele, de acordo com as recomendações do rótulo. Lembre que o uso de DEET é contraindicado para menores de 2 anos. Para crianças acima dessa idade e com até 12 anos, o repelente à base de DEET deve ter concentração máxima de 10%. Lembre-se de que o produto deverá ser reaplicado caso a pessoa se molhe ou transpire excessivamente. O repelente deve ser aplicado depois do protetor solar;

[1] Nunca use permetrina sobre a pele. Leia o rótulo antes de usar o produto.

- Dê preferência a locais que possuam ar-condicionado e utilizem telas de proteção nas janelas ou mosquiteiro sobre a cama;
- Jogue recipientes em lixeiras cobertas; elimine pratinhos de plantas ou outros recipientes que possam acumular água.

Se você ficar doente durante o seu período de viagem procure um serviço de saúde local. Eles tomarão as devidas providências. Importante você informar sua procedência, seu local atual de hospedagem e caso esteja se deslocando, para onde você está indo.

DIAS ÚTEIS SERVIÇOS EM HORÁRIO COMERCIAL 08:00 ÀS 17:00	DIAS ÚTEIS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS SERVIÇOS 24 HORAS
- Procure um Centro de Saúde mais próximo do seu local de hospedagem ou de passeio. - Saiba onde encontra o Centro de saúde, acessando esse link: http://www.pmf.sc.gov.br/entidades/saude/index.php?cms=centros+de+saude&menu=0	- Unidade de Pronto Atendimento Norte – UPA Norte Rua Francisco Faustino Martins, Confluências SC 401 e SC 403. Telefone: (48)3261 0614/ 3261 0616/ 3261 0613/ 3261 0615. - Unidade de Pronto Atendimento Sul – UPA SUL Rod SC 405, n° 682 - cep: 88.063-700 Fone: (48) 3239 1701 - Hospital Universitário Rua Professora Maria Flora Pausewang, s/nº, Trindade, CEP 88036-800, Telefone/FAX: (48) 3721-9100 - Hospital Governador Celso Ramos Rua Irmã Benwarda, s/n, Centro – Florianópolis/SC CEP: 88015-270, Telefone: (48) 3251-7000 - Hospital Florianópolis Rua Santa Rita de Cassia, 1665, Estreito – Florianópolis/SC CEP: 88090-350, Telefone: (48) 3271-1500 (48) 3281-7800

VACINAÇÃO

A vacina contra Febre Amarela está recomendada para todo o território brasileiro. Se você ainda não tomou a vacina, procure um Centro de Saúde em horário comercial e vá até a sala de vacina. Aproveite para colocar o seu esquema vacinal em dia. Estão disponíveis nos Centro de Saúde as vacinas contra Hepatite B, Antitetânica (Dupla Adulto), contra Sarampo, Caxumba e Rubéola (Tríplice Viral) e contra a Febre Amarela.

Todos os serviços acima são totalmente gratuitos e oferecidos pelo Sistema Único de Saúde. Para ser atendido é necessário apenas um documento de identificação como RG, Carteira de Motorista ou Passaporte.

Ficamos à disposição para esclarecimento de dúvidas e desejamos a todos uma ótima estadia em nossa Ilha da Magia – Florianópolis.

Referência Bibliográfica:

- BRASIL. ANVISA. **Saúde do Viajante.** Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/dicas-de-saude-para-viagem . Acessado em 26/12/2018.

Dicas de Saúde

Secretaria Municipal de Saúde

VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis
Diretoria de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica

Av. Henrique da Silva Fontes, 6100 - Trindade
Email: veflorianopolis@gmail.com
(48) 3212-3910 - 3212-3907 - 99985-2710 (plantão)