

A MELHOR PROTEÇÃO É A PREVENÇÃO

A melhor forma de prevenção passa pela **escolha de alimentos e bebidas** provenientes de **fonte segura**.

Cada país tem a sua **cultura gastronómica**, com técnicas culinárias e recurso a alimentos diferentes dos que estamos habituados. Tenha especial cuidado em **climas quentes** e países com **padrões higieno-sanitários** menos rigorosos.

Verifique os prazos de validade dos alimentos embalados

CONTACTE-NOS!

Necessita de esclarecimentos adicionais?



271 205 348



geral.usp@ulsguarda.min-saude.pt

Unidade de Saúde Pública
Consulta de Medicina do Viajante



HIGIENE ALIMENTAR



As doenças causadas por água e alimentos são mais comuns em países com cuidados sanitários mais precários.

DIARREIA DO VIAJANTE



É uma das principais causas de doença nos viajantes internacionais.

- A maioria dos quadros de diarreia são auto-limitados com recuperação em alguns dias.

≥ 3 dejeções líquidas num período de 24 h
+
cólicas, náuseas, vômitos, febre, urgência defecatória

HEPATITE A

- Doença vírica, cuja maioria dos casos são auto-limitados com recuperação em alguns dias.
- Prevenível por vacinação.

FEBRE TIFOIDE

- Infecção bacteriana, por *Salmonella*.
- Caracteriza-se por quadro clínico de febre com dor abdominal.
- Prevenível por vacinação

É fundamental evitar a desidratação!

DEVE PROCURAR AJUDA MÉDICA

Se a diarreia:

- Persiste por mais de 3 dias
- É acompanhada por sangue nas fezes
- É acompanhada por vômitos intensos
- É acompanhada de febre alta



01. BEBIDAS

- Beba água engarrafada e devidamente selada
- Evite gelo e/ou bebidas com gelo
- Evite beber sumos de fruta adquiridos em venda ambulante
- Na preparação da alimentação de crianças se usar leite em pó, poderá utilizar água engarrafada
- No alojamento, se não souber se a água é segura, lave os dentes com água engarrafada



02. ALIMENTOS

- Considere apenas seguros os alimentos cozinhados e servidos ainda quentes
- Evite alimentos crus, como salada ou legumes
- Prefira fruta que possa ser descascada
- Evite alimentos que estiveram em temperatura ambiente durante várias horas
- Evite pratos com ovos crus ou mal cozinhados
- Evite natas e outros molhos
- Prefira leite ultrapasteurizado (UHT)

