



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE SAÚDE

SAIBA COMO EVITAR DOENÇAS COMUNS DURANTE O VERÃO

OS CUIDADOS DEVEM SER REDOBRADOS NESTA ESTAÇÃO



Publicado em 05/01/2016 às 09:14 (Atualizado em 28/03/2024 às 12:08), postado por Assessoria de Comunicação , Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

Com o Verão, o calor excessivo pode provocar alguns problemas de saúde típicos desta época, como a desidratação, insolação, intoxicação alimentar e micoses. Para que o seu Verão não acabe mais cedo, saiba como identificar e prevenir as principais doenças que mais se desenvolvem nesta estação.

Micoses

Neste período do ano, transpiramos muito e temos mais contato com a água. A umidade da pele favorece o aparecimento das micoses, que são doenças causadas por fungos e que podem ser adquiridos nas praias, cachoeiras ou piscinas.

A doença inicia-se sempre por uma pequena lesão vermelha que provoca escamação contínua da pele e coceira.

Para evitar a contaminação você precisa manter o corpo limpo e seco, especialmente os pés, evitar andar descalço em áreas de uso comum e não compartilhar objetos de uso pessoal, como alicates de unha, escovas, pentes, buchas e esponjas de banho.

Desidratação

No calor, suamos mais, é um mecanismo do corpo para manter a temperatura ideal. Se a pessoaingere menos líquido do que o corpo perde, pode dar início a desidratação.



Os primeiros sintomas são mal estar e dor de cabeça.

Para evitar é necessário ingerir bastante líquido, no mínimo dois litros de água. Sucos e chás também podem ser ingeridos.

Insolação

A insolação é provocada pela exposição excessiva ao sol. Ela pode provocar intensa falta de ar, dor de cabeça, náuseas, tontura, febre, pele avermelhada e seca, extremidades arroxeadas e até mesmo a inconsciência.

É importante evitar tomar sol entre 10h e 16h, e não fazer exercícios físicos sob o sol nesse horário. É aconselhado também, tomar cerca de dois litros de água por dia, e usar protetor solar pelo menos 15 minutos antes da exposição do sol, repetindo a aplicação a cada duas horas.

Intoxicação Alimentar

Nas férias é comum que as pessoas se alimentem na praia, nas cachoeiras ou em outros locais que muitas vezes não possuem higiene adequada no preparo e conservação dos alimentos.

Quando uma pessoa ingere um alimento contaminado, ela pode desenvolver alguns sintomas como diarreia, náuseas, vômitos e febre.

Em geral, os sintomas da intoxicação alimentar duram poucos dias. Nos casos menos graves, um dia de repouso e a ingestão de uma grande quantidade de água ou de sucos, são suficientes para compensar a perda de líquidos. Nos casos mais graves, é necessário procurar um médico para o tratamento específico contra o agente causador da intoxicação.



AUTENTICAÇÃO

d019c59d1ca09d53b27b5bcb057d61c4

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2016/01/saiba-como-evitar-doencas-comuns-durante-o-verao.html>