

# Secretaria de Estado de Saúde dá sete dicas para uma viagem saudável

Ter 06 janeiro

As férias são o período do ano mais esperado por todos. Apesar de ser um momento oportuno para descansar, passar um tempo com a família e conhecer novos lugares, é preciso estar atento às medidas preventivas a fim de garantir um lazer com saúde. Gripe, queimaduras, intoxicação alimentar e desidratação tornam-se frequentes neste período, por isso alguns cuidados são imprescindíveis para curtir o descanso com tranquilidade. A [Secretaria de Estado de Saúde \(SES/MG\)](#) elaborou uma lista com sete dicas que irão ajudar você a se prevenir durante sua temporada de férias.

1- Tenha um kit de primeiro socorros. Alguns itens importantes como repelente, protetor solar, termômetro, curativos básicos, gaze, micropore e antisséptico não podem faltar. Além disso, se você utiliza algum medicamento de uso pessoal, especialmente os controlados, não se esqueça de levar sempre uma receita médica.

2- Na hora das refeições, observe as condições do local onde o alimento está sendo preparado, exposto e servido. Restaurantes ou lanchonetes devem estar organizados e limpos para evitar a aproximação de insetos, roedores e até de animais domésticos. O lixo precisa estar tampado e em local próprio.

3- Usar filtro solar e evitar a exposição ao sol das 10h às 16h são medidas importantes para a proteção contra os raios ultravioletas (UV), tanto na praia como na montanha, no inverno ou no verão. O filtro solar deve ser aplicado trinta minutos antes de se expor ao sol e reaplicado a cada duas horas.

4- Beber bastante água é importante para evitar a desidratação.

5- Entre as principais doenças transmitidas por ingestão de água e alimentos contaminados por bactérias ou parasitas, destacam-se: diarreia do viajante, hepatite A, verminoses, cólera, febre tifóide e toxoplasmose. Entre os principais cuidados para prevenir estas doenças, o viajante deve: Usar somente líquidos engarrafados ou enlatados abertos na hora do consumo; Escovar os dentes somente com água tratada ou mineral; Não ingerir sucos naturais ou outras bebidas com gelo; Preferir alimentos assados ou cozidos; Preferir frutas que podem ser descascadas; Lavar as mãos antes e após o preparo de alimentos; Tomar a primeira dose da vacina para a hepatite A com duas semanas de antecedência; Não ingerir carnes cruas ou mal assadas; Evitar alimentos produzidos com ovos crus, como maionese e mousses; Cuidado especial na escolha de peixes e frutos do mar

6- O turista deve estar atento às doenças comuns ou notificadas na área visitada e se informar sobre a possível necessidade de ser vacinado. Os sintomas da febre amarela, dengue e malária, por exemplo, são parecidos. Qualquer manifestação de anormalidade clínica, como dores no corpo e febre, deve ser comunicada ao médico e também à autoridade sanitária e à tripulação do voo ou de outro meio de transporte para o controle epidemiológico.

7- Entre as principais doenças transmitidas por picadas de mosquitos destacam-se: malária, dengue, febre amarela, febre chikungunya e leishmaniose. A principal medida preventiva dessas doenças é evitar a picada de mosquitos, o que pode ser feito através de medidas como: Evitar os períodos de circulação dos mosquitos- início da manhã e final da tarde; utilizar roupas claras, de mangas longas, calças compridas, camisetas/camisas dentro das calças e meias sobre as calças e botas; usar repelente à base de pemetrina em roupas, sapatos, redes, material de camping, repetindo a cada cinco lavagens; usar repelente na pele à base de DEET, repetindo sua aplicação a cada 4 horas, evitando contatos com olhos e mucosas; crianças não devem aplicar repelente sem acompanhamento de um adulto.