

# ALERTA DE SAÚDE

## Medidas de Protecção Individual

Uma maneira de diminuir os riscos de infecção por vírus, transmitidos por mosquitos, é evitar ser picado

Use camisa de manga comprida e calças compridas;  
Use roupa clara pois permite ver os mosquitos sobre a roupa;

Use redes de protecção nas janelas das casas;  
Use redes mosquiteiras;

Os mosquitos estão mais activos ao amanhecer e ao anoitecer, pelo que deve limitar o tempo que passa no exterior nesses períodos do dia.

Aplicar repelente que contenha 20% a 30% de DEET (NN-dietil-m-toluamida). Ler as instruções das embalagens; informar-se junto do médico de família.

**Nas crianças menores de 10 anos, os repelentes a usar não devem exceder uma concentração de DEET de 10%. Não aplicar repelente nas mãos. A aplicação de repelentes está contra indicada nas crianças de idade inferior a 2 meses e nas grávidas.**

## Medidas de Prevenção Ambiental

Eliminar as fontes de água estagnada que favorecem a proliferação de mosquitos:

Colocar, no lixo, latas, garrafas, potes e outros objectos sem uso que possam acumular água. Não os deixar em quintais, nem jogar em terrenos baldios.

Qualquer outro objecto, (cascas de ovo, embalagens plásticas ou descartáveis), por menor que seja e que possa acumular água, deve ser colocado em saco plástico e, este, fechado e colocado no lixo.

Os pneus fora de uso devem ser mantidos secos e em local coberto, protegidos de chuva.

Não cultivar plantas em jarros com água. Colocar areia nos pratos dos vasos das plantas.

Manter bem fechados, poços, cisternas e outros depósitos de água para consumo. Vedar, com tela fina, aqueles que não têm tampa própria.

As piscinas devem ser tratadas com cloro, devendo ser limpas uma vez por semana. Se não forem usadas devem ser mantidas vazias ou cobertas.

As calhas devem ser mantidas limpas e desentupidas, removendo-se folhas e materiais que possam impedir o escoamento da água.

Lagos e cascatas decorativas devem ser mantidos limpos. A criação de peixes é aconselhada, pois estes podem comer as larvas de mosquitos.

Os bebedouros dos animais devem ser lavados e mudada a água uma vez por semana.

Como opção poder-se-á manter a água tratada com cloro (utilizando lixívia, 1 colher de chá por um litro de água)

Deixar a tampa das sanitas sempre fechadas. Em caso de pouco usadas, deve-se fazer uma descarga uma vez por semana.

Nos cemitérios colocar terra ou areia nas floreiras e jarras, evitando o acumulo de água, pelo menos uma vez por semana.



# MOSQUITOS



SRAS

Secretaria Regional de Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde