

Assunto: Recomendações para viajantes com destino a países com surtos de cólera

Para: Autoridades de saúde, médicos e enfermeiros em funções nas unidades de saúde integradas no Sistema Regional de Saúde e Consultas do Viajante (Hospital dos Marmeleiros e Centro de Saúde do Bom Jesus)

O IASAÚDE, IP-RAM, vem pela presente circular divulgar o comunicado da Direção-Geral da Saúde n.º C50.01.v1, de 18/01/2013, sobre recomendações para viajantes com destino a países com surtos de cólera, tais como Angola, Cuba, Haiti e República Dominicana, o qual transcrevemos na íntegra:

“A Direção-Geral da Saúde foi notificada da ocorrência de surtos de cólera em Angola, Cuba, Haiti e República Dominicana. A cólera é uma infeção gastrointestinal aguda, caracterizada por diarreia aquosa e abundante, náuseas e vómitos. A infeção é causada pelo consumo de água ou alimentos contaminados pela bactéria *Vibrio cholera*. A doença é mais frequente nas regiões tropicais e em áreas não urbanizadas ou com más condições sanitárias (sem rede pública de água e esgotos), em especial na época das chuvas.

Aos viajantes para países com casos de cólera notificados e, como medida geral de prevenção de doenças que se transmitem pela ingestão de água e/ou alimentos contaminados, a DGS recomenda:

- a. Na ausência de garantia da qualidade da água da rede pública:
 - beber água engarrafada (verificar se o selo está intacto) ou fervida;
 - utilizar água engarrafada ou fervida para sumos, chá, café e gelo, e ainda para a escovagem dos dentes;
- b. Não comer saladas, vegetais crus, peixe e marisco não cozinhados (cozinhar a altas temperaturas e tomar atenção ao acondicionamento dos alimentos);
- c. Evitar o consumo de comidas e bebidas adquiridas em vendedores ambulantes;

- d. Lavar bem e descascar a fruta antes de a comer;
- e. Lavar as mãos com água e sabão:
- antes e após a preparação de alimentos;
 - antes e após as refeições;
 - antes e após a ida à casa de banho ou mudança de fraldas;
- f. Se não puder lavar as mãos com água e sabão deve utilizar toalhetes ou outros produtos de base alcoólica para desinfetar as mãos;
- g. Não tomar banho ou nadar em locais cuja qualidade da água não seja garantida;
- h. Se adoecer com diarreia aquosa e abundante, náuseas e vômitos, consulte um médico.

Para informação adicional podem ainda ser consultados os seguintes *websites*:

<http://www.uc.pt/e-prevencao/trabalhadores/saude/saude/medicinadoviajante/index>

<http://www.who.int/ith/en/index.html>

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/> ”

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes