

Férias e Viagens

Segurança da água e dos alimentos

Tome nota:

- ✓ Evite beber água da rede pública se a qualidade da mesma não for garantida
- ✓ Beba mais água do que habitualmente
- ✓ Reforce os cuidados de higiene na preparação dos alimentos, em especial de saladas, peixe e mariscos crus
- ✓ Nos restaurantes, evitar consumir alimentos crus, com cremes ou maionese
- ✓ Reforce medidas de higiene pessoal

A diarreia do viajante é uma das principais causas de doença nas férias. A melhor forma de prevenção é ter alguns cuidados em relação à higiene, água e alimentos. Deve optar por alimentos com menor risco de contaminação. Lembre-se que nem sempre se pode comer quando, onde e o que se quer.

A Diarreia do Viajante É EVITAVÉL NÃO INEVITÁVEL

Em relação aos alimentos, não esqueça:

- Consumir preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora e no caso de ter dúvidas sobre a proveniência dos mesmos não os consumir;
- Evitar alimentos cozinhados que tenham sido mantidos à temperatura ambiente durante várias horas
- Ingerir apenas alimentos bem cozinhados e, se possível, ainda quentes;
- Evitar alimentos crus (p.e. mariscos e saladas);
- Lavar bem e descascar a fruta antes de a comer evitando as saladas de fruta, bem como frutos cujo exterior não esteja intacto;
- Só preparar saladas depois de mergulhar os alimentos durante 30 min num recipiente com 5 gotas de lixívia por litro de água
- Evitar alimentos que contenham ovo cru ou mal cozinhados (maionese, certos molhos e sobremesas);
- Evitar alimentos adquiridos a vendedores ambulantes;
- Escolher locais com boas condições de higiene e em que os produtos facilmente alteráveis pelo calor (bolos, molhos, guisados, produtos à base de leite e de ovos, mariscos, entre outros) se apresentem bem conservados em câmaras ou montras frigoríficas;
- Lavar bem os alimentos e não deixar fora do frigorífico aqueles que devem ser refrigerados;
- Lavar bem as mãos antes e depois de manusear alimentos. Ter o mesmo cuidado com os utensílios utilizados na preparação: talheres, tábuas de cozinha, bancadas, etc.
- Respeitar os prazos de validade dos produtos e acondicionar corretamente os alimentos.

Em relação à água e outras bebidas, não esqueça:

- Beber água engarrafada (verificar se o selo está intacto) ou água fervida;
- A água engarrafada deve ser descapsulada somente no momento em que é servida;
- Utilizar água engarrafada ou fervida para confecionar sumos, gelo e ainda para a escovagem dos dentes;
- As bebidas engarrafadas ou empacotadas desde que seladas e as bebidas quentes (chá e café) são em geral seguras;
- Consumir apenas produtos lácteos pasteurizados.

Voltar