

DOENÇAS E COMPLICAÇÕES DE VERÃO

INSOLAÇÃO



É causada pela exposição direta e prolongada aos raios solares

Principais sintomas:

- Dor de cabeça
- Tontura
- Febre
- Falta de ar
- Estados de inconsciência
- Pele quente, avermelhada e seca (casos mais graves)

Como evitar:

- Passar filtro solar com índice de FPS 30 reaplicá-lo conforme tempo recomendado na embalagem.
- Evitar exposição solar entre às 10h e 16h.
- Hidratar-se constantemente com água ao longo do dia

É causada por um vírus presente em água ou alimentos contaminados (principalmente vegetais e frutos do mar)

Principais sintomas:

- Canseira
- Febre
- Dor de barriga
- Urina escura
- Fezes claras
- Pele e olhos amarelados
- Forte mal estar

Como evitar:

- Beber água filtrada ou fervida
- Consumir apenas frutos do mar bem cozidos e de procedência segura
- Lavar as mãos frequentemente
- Crianças devem ser imunizadas nos primeiros meses de vida por meio da vacina contra o vírus da Hepatite A

HEPATITE A



DESIDRATAÇÃO



É causada pela perda excessiva de água e sais minerais pelo organismo. A perda pode ocorrer devido à infecção intestinal ou pela exposição excessiva ao sol, sem hidratação suficiente.

Principais Sintomas:

- Boca e pele secas
- Sede excessiva
- Irritação e olhos fundos
- Sonolência
- (casos mais graves)

Como evitar:

- Transportar alimentos acondicionados em bolsas térmicas com gelo
- Beber água filtrada ou fervida
- Hidratar-se constantemente com água ao longo do dia

DOENÇAS E COMPLICAÇÕES DE VERÃO

São erupções na pele provocadas pela dificuldade do suor. As brotoejas são consequência da obstrução dos dutos sudoríparos. Aparecem normalmente no tórax, face, pescoço e costas. Elas podem ocorrer devido ao calor intenso do verão e também após um quadro febril.

Principais Sintomas:

– Bolhas e bolinhas vermelhas que causam coceira

Como evitar:

- Preferir usar roupas frescas e de algodão
- Optar por protetor solar específico para cada tipo de pele (seca, oleosa, normal)
- Deixar ventilar os ambientes da casa

BROTOEJA



CONJUNTIVITE

A inflamação na conjuntiva, membrana transparente e fina que reveste a parte da frente do globo ocular e o interior das pálpebras, ocorre normalmente devido à irritação provocada pelo sol, pelo contato com o cloro presente na água da piscina ou pelo contato com a areia.

Principais sintomas:

- Olhos vermelhos e lacrimejantes
- Ardência e coceira na região ocular
- Sensação de corpo estranho (areia ou ciscos) nos olhos
- Maior sensibilidade ou dor ao olhar para a luz
- Pálpebras inchadas e que podem amanhecer grudadas
- Secreção esbranquiçada ou amarelada.

Como evitar:

- Lavar as mãos com frequência
- Usar óculos na piscina ou evitar abrir os olhos debaixo d'água sem proteção
- Não levar a mão suja de areia nos olhos



Para mais informações sobre os programas de Atenção à Saúde entre em contato.

[f /unimedmissoes](https://www.facebook.com/unimedmissoes)
www.unimedmissoes.com.br
 Santo Ângelo
 Avenida Getúlio Vargas, 1079
 Fone (55) 3313-0500.
 Referências: Unimed do Brasil

Elaborado em 05/12/2016
 Revisado em: 14/03/2019
 Versão 03
 DC MP 10

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
 Missões/RS