



## Proteja a sua família de doenças neste verão

O verão é uma época maravilhosa para desfrutar do ar livre em Rhode Island, mas também há alguns riscos para a saúde associados à estação. O Departamento de Saúde de Rhode Island oferece esta informação para alertar as famílias sobre os possíveis perigos e riscos para a saúde, bem como providenciar informações sobre as devidas precauções para prevenir doenças.

### Doenças transmitidas por carrças (anaplasiose, ehrlichiose, babesiose, doença de Lyme, powassan)



As carrças que transportam a doença de Lyme, bem como outras doenças transmitidas por carrças, podem ser encontradas em jardins, parques infantis e quintais.

Contudo, são especialmente comuns em áreas com muitas ervas e bosques. Estas carrças são difíceis de serem observadas, porque podem ser tão pequenas como uma semente de papoila!

Evite doenças transmitidas por carrças, seguindo estes simples passos:

#### Evite o contacto direto com carrças

- Evite áreas florestais e ou áreas densas com ervas altas e folhas caídas.
- Caminhe pelo centro dos trilhos.
- Use calças e mangas compridas, sempre que possível.
- Coloque as calças para dentro das meias, para que as carrças não entrem para debaixo das roupas.
- Use roupas de cor clara, para poder ver as carrças com mais facilidade.

#### Use repelente para as carrças

- Se estiver ao ar livre, use repelentes que contenham DEET, picaridina, IR3535, um óleo de limão e eucalipto ou paramentanodiol.
- Siga as instruções da embalagem.
- Use produtos que contenham permetrina
- nos sapatos e roupas.

#### Verifique se tem carrças

- Tome banho ou duche o mais depressa possível, após ter voltado para casa (de preferência nas 2 horas seguintes), para encontrar mais facilmente e livrar-se das carrças que possam estar no seu corpo.
- Verifique a fundo se existem carrças no corpo, usando um espelho de mão ou de corpo inteiro, para ver todas as partes do seu corpo após regressar de áreas infestadas por carrças.
- Examine o equipamento e os animais de estimação. As carrças podem entrar em casa através das roupas e animais de estimação, podendo agarrar-se posteriormente aos seres humano. Por isso, examine cuidadosamente os animais de estimação, casacos e mochilas.

#### Remover carrças do seu corpo

(visite <http://bit.ly/tickposter> para ver os pontos a verificar se existem carrças)

- Para remover uma carrça agarrada, aperte com uma pinça o mais próximo possível do local de fixação (pele) e puxe para cima e para fora, com uma pressão firme e constante.
- Se não tiver uma pinça disponível, use os dedos protegidos com um toalhete ou luvas de borracha.

Para saber mais, visite <http://health.ri.gov/ticks> ou o Tick Encounter Resource Center da Universidade de Rhode Island, em [tickencounter.org](http://tickencounter.org). A informação está disponível em português em <http://bit.ly/LymeDPT>.

## Doenças transmitidas por mosquitos (encefalite equina oriental (EEE), vírus do Nilo ocidental, Zika)



Proteja-se contra doenças transmitidas por mosquitos, usando spray de insetos com DEET, evitando locais de

reprodução de mosquitos e tomando outras medidas preventivas.

### O que deve fazer

- Coloque redes nas janelas e portas. Repare as redes que tenham buracos.
- Minimize as atividades no exterior durante o amanhecer e pôr-do-sol (quando os mosquitos que transportam WNV ou EEE estão mais ativos).
- Se tiver mesmo de estar no exterior, use camisolas de manga comprida e calças compridas e use repelentes que contenham DEET, picaridina, IR3535, um pouco de óleo de limão e eucalipto ou paramentanodiol. Siga as instruções da embalagem.

### Mordeduras de animais e raiva



Evite mordeduras de animais e a raiva, evitando o contacto com animais selvagens, como doninhas, raposas,

guaxinins e morcegos, bem como gatos e cães vadios.

### Para prevenir a raiva

- Vacine os animais de estimação.
- Use luvas para cuidar de animais de estimação com feridas de origem desconhecida ou imediatamente após encontros ocorridos entre o seu

- Coloque redes de mosquitos sobre áreas de brincar para crianças e carrinhos de bebé.
- Elimine qualquer objeto que tenha em casa e no quintal que recolha água, para evitar a reprodução de mosquitos.
- Remova qualquer água de piscinas, barcos ou depósitos de água não usados e cubra-os.
- Mude a água dos bebedouros de aves, pelo menos, duas vezes por semana.
- Se estiver a viajar para uma área com Zika (veja o mapa em: <http://bit.ly/findzika>), proteja-se das picadas de mosquitos durante o dia, porque as espécies de mosquitos que carregam o vírus Zika estão ativas ao longo do dia e não apenas ao amanhecer e ao anoitecer.
- Estão disponíveis folhas informativas em português sobre o Zika em <http://bit.ly/ZikaPortuguese>, <http://bit.ly/ZikaTravelPT> e <http://bit.ly/FactsPT>.

animal de estimação e animais vadios ou selvagens.

- Cubra o lixo para evitar a entrada de animais na sua propriedade.
- Torne a sua casa à prova de morcegos ([bit.ly/nobat](http://bit.ly/nobat)).

### O que deve fazer

A raiva é uma doença grave. Ligue para o seu médico imediatamente se for mordido por um animal. Se tiver um morcego em sua casa, ligue para o Departamento de Saúde de RI através do número 401-222-5960.

Para saber mais, visite [health.ri.gov/diseases/rabies](http://health.ri.gov/diseases/rabies).