



Como prevenir e tratar Diarréia durante suas viagens

Porque posso ficar com diarréia durante minha viagem?

Existem muitos tipos de infecção que as pessoas podem adquirir durante uma viagem que podem causar diarréia. Muitas destas doenças não afetam as pessoas que vivem na área visitada porque elas já tiveram esta doença antes (Ficaram imunes). As pessoas também apresentam diarréia durante uma viagem pelo stress da própria viagem e pelas mudanças que ocorrem na sua dieta.

Se Eu estiver visitando um país onde cresci, estarei protegido de ficar com diarréia?

Não. Existem infecções que você pode ter apresentado durante a infância que você não apresentará novamente se for exposto. Entretanto, a maioria das infecções que causam diarréia não produzem uma imunidade protetora prolongada e, por isso, você pode ser afetado novamente ao visitar este local..

Como posso saber se o meu quadro de diarréia é causado por uma infecção ou por outro motivo?

Pode ser difícil diferenciar a causa. Se você estiver apresentado apenas duas ou três evacuações amolecidas por dia e sem outros sintomas, o mais provável é a sua diarréia não ser infecciosa. Já, se você estiver apresentando muitas evacuações líquidas, o mais provável é a sua diarréia ser de origem infecciosa. Apresentar outros sintomas associados com a diarréia, como por exemplo sangue nas fezes, febre, dor abdominal ou náuseas, fazem com que o quadro infeccioso seja o mais provável.

Como posso evitar de ficar com diarréia?

A coisa mais importante e fácil de fazer para prevenir diarréia é lavar as mãos frequentemente. Isto é fundamental principalmente antes das refeições, mas quanto mais você lavar as mãos melhor. Como sabão e água não estão sempre disponíveis, os lenços umedecidos com álcool são bastante convenientes (e funcionam muito bem). Você pode comprá-los em diversas lojas de departamento, mercados e farmácias em diversos países e carregá-los com você. Se você não souber onde encontrá-los, pergunte ao seu médico ou enfermeira.

Alguns tipos de alimentos são mais seguros. Qualquer comida que esteja muito quente quando servida é mais segura. Pães e doces também são considerados seguros. Alimentos que tem maior chance de deixá-lo doente são vegetais não cozidos, saladas e qualquer tipo de carne, peixe ou fruto do mar, mal cozido ou cru. Se você lavar suas mãos e usar uma faca limpa para descascar e cortar, as frutas também são seguras. Evite frutas que não podem ser descascadas, como os morangos e amoras. Leite e seus derivados, como o queijo, não são seguros, exceto nos casos em que o leite foi pasteurizado. Você pode tomar leite puro de uma forma mais segura se você fervê-lo e depois deixá-lo esfriar. Leite em caixas (Leite irradiado) é seguro para consumo.



Água também pode deixá-lo doente. Assim como o leite, se você ferver a água antes do consumo, não haverá riscos. Água engarrafada é geralmente segura, assim como bebidas carbonadas (Aqueles com gás, como os refrigerantes). O processo de carbonização mata os germes após um período de exposição de 4 horas. Portanto, misturas feitas na hora não são seguras, caso você use uma água contaminada. Evite os cubos de gelo, salvo se eles foram feitos com água segura, e procure escovar os dentes com água tratada.

Pode ser mais educado da sua parte evitar alguns alimentos oferecidos pelo seu anfitrião, se você disser que seu médico recomendou não consumir estes alimentos porque seu “estômago não está mais acostumado”.

O que fazer se Eu ficar com diarreia?

Há dois tipos de medicamentos para diarreia em viajantes. Primeiramente, existem os medicamentos que diminuem a diarreia mas não tratam a infecção causadora. Estes medicamentos ajudam a diminuir os sintomas. Os exemplos mais comumente utilizados são a loperamida e o subsalicilato de bismuto, que estão disponíveis em várias farmácias sem prescrição médica. Eles não podem ser utilizados em crianças pequenas.

Além desses medicamentos, existem os antibióticos para curar a infecção, o que diminui o número de dias que você ficará doente.

Quando a diarreia for muito leve (duas a três evacuações amolecidas por dia), ela não é causada por infecções provavelmente, o que justifica o uso apenas de loperamida e Subsalicilato de Bismuto para reduzir os sintomas. As doses e o modo de uso estão descritos abaixo.

Se você apresentar diversos episódios de diarreia aquosa, você deve usar o antibiótico que seu médico prescreveu para sua viagem. Você também pode usar a loperamida e o subsalicilato de bismuto para diminuir os sintomas até o antibiótico fazer efeito. Se você estiver muito doente, apresentar febre ou sangue nas fezes, você deve usar apenas o antibiótico e NÃO USAR a loperamida ou o Subsalicilato de Bismuto.

(fazer uma linha divisória)



Coisas para lembrar durante sua viagem (Sempre carregue consigo seus documentos)

Não fique com diarreia

LAVAR AS MÃOS – você nunca terá lavado demais suas mãos, especialmente antes de comer (Substituir por lenços umedecidos com álcool pode ser mais conveniente).

Alimentos para evitar: Carnes, peixes e frutos do mar mal cozidos ou crus, leite ou queijo não tratados, alface e vegetais crus. As frutas devem ser preparadas de uma forma adequada.

Água e leite podem ficar seguros para o consumo após serem fervidos e resfriados. Bebidas comercialmente engarrafadas são geralmente seguras.

Se você apresentar apenas uma ou duas evacuações amolecidas ao dia, use apenas medicamentos para aliviar os sintomas. Se apresentar muitos episódios ao dia, especialmente acompanhados com sangue, febre ou dor, tome o antibiótico.

MEDICAMENTOS PARA DIARRÉIA

Para aliviar os sintomas:

loperamida

Modo de uso: Tome dois comprimidos inicialmente e depois tome um comprimido após cada evacuação diarreica (Não tomar mais que 8 em 24 horas. Não use esta medicação em bebês, crianças pequenas ou mulheres grávidas).

Subsalicilato de Bismuto

Modo de uso: Se estiver usando comprimidos, tome dois a cada 30 minutos até a diarreia diminuir. Não tome mais que 16 comprimidos em 24 horas. Se estiver tomando a forma líquida, tome 6 colheres de chá (30ml) até a diarreia diminuir. Não tome mais que 8 vezes em 24 horas. Não utilizar em bebês e crianças pequenas.

Para tratar uma infecção

Antibiótico Seu médico deverá prescrever um antibiótico para você levar e usar caso apresente um quadro grave de diarreia. Tenha certeza de ter compreendido como usá-lo antes de sair do consultório médico. Alguns exemplos são – Azitromicina, Ciprofloxacina, Levofloxacina e Rifamixina.



Acidentes (Trauma) e Problemas médicos durante viagens

Porque isto é importante?

A causa mais comum de problemas sérios e morte durante uma viagem são trauma/acidentes ou então apresentar problemas médicos como um infarto ou um derrame. Seu *convênio normal NÃO cobre* problemas durante viagens internacionais na maioria dos casos.

Existe algo que realmente possa fazer para prevenir acidentes ou problemas ?

Sim, precaução pode diminuir a chance de trauma e acidentes. Além disso, você pode adquirir seguros específicos que proporcionarão boa assistência e o trarão de volta para casa se ocorrer algum acidente ou problema médico sério durante sua viagem.

Que tipo de coisas posso fazer para prevenir acidentes?

Veículos motorizados são a causa mais comum de acidentes e traumas. Usar cinto de segurança e assentos especiais para crianças devem ser usados sempre que possível e são muito importantes. Em algumas viagens você deverá levar estes assentos especiais consigo. Alta velocidade em auto estradas são as mais perigosas. Evite viajar a noite e tente minimizar o número de vezes que você viaja em veículos motorizados.

Motocicletas e bicicletas são particularmente perigosas e devem ser evitadas. Se você precisar usá-las, nunca se esqueça do capacete (as vezes pode ser necessário que você leve o seu) e evite vias congestionadas. Viajar na traseira de pick up, caminhões e carros super lotados ou no topo de ônibus e trens e extremamente perigoso.

Crianças estão sob especial risco quando próximas de estradas, dentro ou fora de veículos. Deve-se ficar de olho nas crianças e deve-se lembrar as mais velhas que as regras de trânsito durante uma viagem podem ser diferentes das de casa.

Afogamento é uma causa comum de morte em crianças e a maioria das vezes a criança não estava nadando, ela simplesmente caiu na água. Deve-se sempre estar atento a grandes porções de água (piscinas, lagos, mares...)

Pequenas crianças que gatinham acabam alcançando muitas coisas perigosas como tomadas elétricas, substâncias venenosas, portanto deve-se sempre estar muito atento e verificar o ambiente onde as crianças são deixadas.

O que posso fazer para evitar problemas médicos

Não existe muito que você possa fazer para evitar problemas médicos durante uma viagem com infartos e derrames. Entretanto, se você já apresenta algum problema cardíaco, pressão alta, diabetes, problemas pulmão ou rins, entre outros, você deve trazer uma cópia do seu histórico. Por exemplo, se você tiver problema cardíaco você deve trazer uma cópia do seu último eletro (ECG) e a lista dos seus medicamentos. Traga consigo todo o tempo, como por exemplo a bordo de um navio ou avião, além de trazer uma carta de seu médico dizendo que você necessita destes medicamentos para evitar problemas com a alfândega.



Algo mais que Eu possa fazer?

Trazer alguém doente ou ferido para seu país de origem pode custar milhares de dólares se você não tiver seguro. Alguns seguros que você pode comprar antes da viagem pagam este tipo de emergência, além de garantir bom atendimento médico. Você deve procurar uma boa seguradora para adquirir estes produtos para você e toda sua família.

Onde encontrar Seguro para resgate aéreo

Existem diversas companhias que prestam este tipo de serviço. Informe-se sobre as melhores. Algumas tem informações em sites para você comparar preços e diversidades (Procure por Seguro Viagem)

International SOS

International SOS Assistance, Inc.

3600 Horizon Boulevard

Suite 300

Trevose, PA USA 19053

Phone: 1-800-523-8930

Website: <http://www.internationalsos.com/buymembership/>



Como evitar Malária e outras doenças transmitidas por insetos

O que é Malária?

Malária é uma doença transmitidas por mosquitos para seres humanos, quando um mosquito infectado pica uma pessoa. Geralmente causa febre alta, calafrios e dores de cabeça e pelo corpo. Após entrar na circulação o parasita viaja até o fígado e a pessoa não fica doente até o parasita da malária sair do fígado. Este parasita pode ficar no fígado por um período prolongado, mas na forma mais grave de malária, o parasita geralmente sai do fígado dentro de suas semanas após a picada do mosquito.

Porque a malária é importante?

Não existe vacina para protegê-lo contra a malária. Além disso, malária costuma causar uma doença muito grave e **MORTE**. A pessoa infectada pode morrer dentro de 12 horas do início dos sintomas. Por isso é importante fazer tudo o que você puder para prevenir a doença, o que inclui evitar a picada do mosquito e tomar medicamentos preventivos durante a viagem e por um período após seu retorno.

Se eu já peguei malária antes Eu fico imune?

As pessoas ficam parcialmente imunes (protegidas) contra malária se ela já apresentou a doença várias vezes no passado. Entretanto, a imunidade (proteção) desaparece rapidamente, geralmente dentro de um ou dois anos após o último episódio. Portanto, você **NÃO ESTÁ PROTEGIDO** contra a malária, mesmo se você já apresentou vários episódios de malária no passado.

Como posso evitar a picada dos mosquitos?

Há várias coisas que você pode fazer para prevenir a picada dos mosquitos e outros insetos. Estas medidas não te protegerão somente contra malária, mas também contra outras doenças graves como febre amarela, encefalite japonesa e Dengue. O mosquito transmissor da malária geralmente pica do entardecer até o amanhecer, mas os mosquitos que picam durante o dia podem trazer outras doenças, portanto é melhor evitá-los também.

Algumas medidas simples que ajudam a evitar a picada dos mosquitos -

--Vista **roupas protetoras** (Manga longa e calças).

--O ar-condicionado, bem como janelas fechadas ou com telas podem diminuir o número de picadas por mosquitos.

--Use um mosquiteiro ao redor da cama durante a noite sempre que possível. Dê preferência para mosquiteiros preparados quimicamente (**Mosquiteiro impregnados com repelentes**). . Você pode comprar mosquiteiriso que já foram tratados previamente ou você pode tratá-los com **permetrina**. Existem mosquiteiros que, apesar de mais caros, podem ser usados em ambientes externos e são mais convenientes, os quais podem ser achados em lojas especializadas ou na internet..



É fundamental o uso de repelentes adequados. O melhor repelente deve conter **DEET** (N,N diethyl metatoluamide). É importante usar produtos com concentração de 25-50% DEET. Eles estão disponíveis em diversas farmácias, lojas de conveniência e super mercados. Como existem diferentes marcas, verifique no verso do frasco em “Ingredientes” para assegurar-se se o produto contém DEET e para verificar se apresenta a concentração adequada. Existem produtos com concentração inferior a 25% porém na forma de liberação lenta e que também funcionam bem. Lembre-se de reaplicar o produto a cada 4 a 6 horas e principalmente a noite, antes de dormir. É um produto relativamente seguro em crianças e gestantes, mas você deve tomar cuidado para evitar o contato com os olhos ou com a boca. Portanto, atenção para não deixar nas mãos ou próximo aos olhos de crianças pequenas.

Para maior proteção você deve **tratar suas roupas com permetrina** e usar DEET na pele. A permetrina, mesma substância usada em mosquiteiros, é um produto seguro quando usado adequadamente e pode ter ação por semanas. Em alguns país a permetrina está disponível em lojas especializadas e também pode ser comprada na internet. A melhor forma de preparar suas roupas e comprar a solução pronta e diluir conforme orientações para lavar suas roupas. Se você tiver dúvida, consulte seu médico ou enfermeira, como fazer. Existem outros tipos de repelentes disponíveis, mas a maioria não protege tão eficientemente quanto DEET, ou sua segurança não está bem estabelecida.

Posso usar DEET na pele e Permetrina nas roupas de meus filhos?

Sim. DEET é seguro para crianças. Não aplicar mais frequentemente do que indicado no frasco. Em crianças pequenas, não passé próximo aos olhos ou nas mãos, pois eles podem levar a boca. Mosquiteiros tratados com inseticidas são muito adequados para uso com crianças.

Que medicamentos devo levar?

Existem diversos tipos de medicamentos e você deve discutir com seu médico ou enfermeira qual a melhor escolha para você e seus filhos. Se você for viajar para uma area com malaria é **muito importante** que você e seus filhos **tomem a medicação** conforme prescrito, Lembre-se de que você **deve tomar conforme prescrito**, o que significa muitas vezes, continuar tomando por um mês após sair da área de risco. Não saia do consultório do seu médico ou enfermeira com dúvidas.

(fazer uma linha divisória)

Coisas para lembrar durante sua viagem (Sempre carregue consigo seus documentos)

Usar Mosquiteiros, repelentes e tomar a medicação conforme prescrito.

Se você ficar doente com malaria durante sua viagem, você deve tomar o tratamento prescrito, **mas deve manter os medicamentos** dados para prevenção.

How to avoid Malaria and other diseases you might catch from insects: Portuguese



Se você apresentar febre após retornar, mesmo após um ano do retorno, lembre-se de contar ao seu médico que você visitou uma área com malária e sugira que ele faça o teste



VACINAS (“injeções”) para viagem

Como saber quais vacinas devo tomar antes de uma viagem?

Você deve visitar uma Clínica de Medicina do Viajante, ou seu médico regular, para que eles possam auxiliá-lo a decidir quais vacinas estão indicadas para sua viagem. Seria melhor que você os procurasse com pelo menos um mês de antecedência, mas se precisar viajar de última hora, ainda assim é recomendável. Existe um site que pode lhe dar uma idéia sobre as vacinas e medicamentos que você pode precisar (www.cdc.gov). Lembre-se sempre de *levar na consulta suas carteiras de vacinação*.

Como o médico ou enfermeira decidem quais vacinas estão indicadas para mim?

Existem benefícios, riscos e custos para todos os tipos de vacinas. Seu médico ou enfermeira recomendará uma vacina quando seu benefício for maior que o risco e o custo (Qual a chance desta vacina protegê-lo). Você deve tirar todas as dúvidas que tiver sobre cada vacina com seu médico ou enfermeira.

Quais são as vacinas que meu médico ou enfermeira poderão discutir comigo?

Há dois grupos de vacinas. Aquelas que fazem parte do esquema vacinal de rotina ou calendário vacinal, que você deve tomar independente da sua viagem, e aquelas que você deverá receber apenas se for viajar.

Vacinas da rotina ou calendário

Existem diversas vacinas que são consideradas da rotina que seu médico poderá recomendar. A maioria delas você deve ter tomado na infância.

--Você deve receber a cada 5-10 anos a vacina contra **Tétano e difteria** (Td) e as vezes contra coqueluche (DPTa).

--Você deve ter recebido pelo menos 2 doses da vacina contra **Sarampo** em algum momento da sua vida.

--Se você viajar para locais onde exista *poliomielite (paralisia infantil)* você deve receber um reforço da vacina contra polio, pelo menos uma vez depois de adulto.

--Se você tiver mais que 65 anos, você deve receber a vacina contra *pneumonia* (pneumocócica).

--Se você nunca apresentou varicela, ou recebeu a vacina, você deve mencionar para seu seu médico ou enfermeira.

Vacinas para viagem

Hepatite A

Hepatite A é uma infecção muito comum que as pessoas adquirem com água ou alimentos contaminados. Dependendo onde você nasceu, você pode ter apresentado esta doença durante a infância, pois quando a hepatite A é adquirida na infância ela costuma apresentar quadros leves. Por outro lado, se você adquiri-la depois de adulto, você poderá ficar muito doente e até morrer. Você pode fazer um exame de sangue para verificar se você já teve esta doença algum dia (pergunte ao seu médico).



Se você já apresentou Hepatite A na infância você não corre risco de pegá-la novamente. Se você não souber e não fizer o teste que confirme, você deverá receber a vacina antes da sua viagem. É preciso apenas uma dose antes da viagem para sua proteção, mas você deverá receber uma segunda dose em 6-12 meses para ficar protegido pelo resto da sua vida.

Febre Tifóide

Febre tifóide é outra doença que geralmente é adquirida através de água ou alimentos contaminados. Esta doença costuma causar febre muito alta e dor abdominal, podendo ficar muito grave e levar ao óbito. **Se você estiver visitando seus amigos ou família, saiba que você é o principal tipo de viajante a ser infectado.** Existe uma vacina contra esta doença tanto na forma de comprimidos, quanto de injeção. Leva 7 dias para tomar todos os comprimidos e costuma ser um pouco complicado. Esta apresentação da vacina (comprimidos) confere proteção por 5 anos, depois disso você deve repetir a vacinação. Já, na forma de injeção, necessita-se apenas de uma aplicação. Esta forma da vacina confere proteção por 2 anos, depois disso você deve repetir a vacinação.

Meningite

Meningite é uma infecção que acomete o líquido que banha o cérebro. Muitas pessoas possuem um certo tipo de bactéria que pode causar meningite vivendo em suas bocas, mas sem deixá-los doente. Entretanto, quando outra pessoa entra em contato com secreções respiratórias destes indivíduos (Tosse, por exemplo), elas podem ficar muito doentes e morrer. Contra este tipo de meningite existe uma vacina específica.

Esse tipo de meningite é especialmente comum em algumas partes da África e se você estiver viajando para estas regiões, seu médico ou enfermeira deverá recomendar a vacina. Também, se você for da religião Islâmica e for realizar a peregrinação a Meca (Por exemplo, o Hajj), pode ser necessário que você receba a vacina, pois esta doença é comum nestas situações. Em outras áreas, também pode estar indicado se você ficar com amigos ou família, principalmente por períodos muito prolongado. Existem diversos tipos de vacina, pergunte ao seu médico qual a melhor e o intervalo para uma segunda dose.

Gripe

A gripe (influenza) causa febres, tosse, dores de cabeça e pelo corpo e pode causar um quadro grave. Em áreas com clima temperado, ela ocorre durante o inverno, mas nos trópicos ela ocorre durante todo o ano. É muito comum acometer viajantes e para se proteger você deve receber a vacina, que confere proteção por um ano.

Raiva

Raiva é uma doença extremamente grave que as pessoas adquirem normalmente com a mordida do cachorro. Muitos outros animais podem causar esta doença, como por exemplo, macacos e morcegos. Todas as pessoas que ficam doentes, morrem da doença. Existe uma vacina para proteger contra a raiva, caso você tenha risco de contrair a doença. Esta vacina é cara e você deve tomar 3 injeções, em um período de 3 semanas.



Se você vai viajar por um período prolongado, você deve considerar receber esta vacina. Crianças apresentam maior risco de serem mordidas por cachorros e também podem tomar a vacina. Independente de tomar ou não esta vacina, antes da sua viagem, se você for mordido por um animal, principalmente um cachorro, você deve lavar vigorosamente a ferida por 5 minutos com água e sabão, e procurar um médico o quanto antes.

Febre Amarela

Febre amarela é uma doença muito grave e geralmente letal, que ocorre em diversas áreas da África e da América do Sul. A vacina contra febre amarela é muitas vezes **obrigatória**, para viagens em países de risco. Se você receber esta vacina, você deverá também receber um certificado internacional, que você deve levar consigo para provar que você é vacinado. A doença é transmitida através da picada de um mosquito, portanto deve-se tomar os cuidados contra picada de mosquito (Ver panfleto de Malária). Você necessitará repetir a vacina somente dentro de 10 anos.

Encefalite Japonesa

Esta doença ocorre no Sul e Sudeste da Ásia. A doença é transmitida através da picada de um um mosquito, principalmente nas áreas rurais onde são criados porcos. Se você for visitar regiões for a das grandes cidades por um período superior a 30 dias, seu médico ou enfermeira deverão recomendar esta vacina para você. Você necessita pelo menos 3 doses em dias separados, o que deve ser feito algumas semanas antes da sua viagem, para que você fique totalmente protegido.



Vai viajar com crianças?

Meus filhos precisam consultar com um pediatra ou uma clínica de Medicina do Viajante antes de viajarmos ?

SIM. Seus filhos tem mais chances que você de ficarem doentes ou sofrerem algum acidente durante uma viagem.

Que tipo de preparação meus filhos precisam ?

Assim como você, elas necessitam receber algumas vacinas e medicamentos para prevenir malária. Além disso, você (o responsável) deverá aprender como:

- Evitar que seu filho tenha diarreia e como tratá-lo caso ele adoça
- Proteger seu filho contra insetos, especialmente mosquitos (que causam malária)
- Evitar acidentes, o que representa um dos maiores riscos para crianças

Quais vacinas elas precisam ?

Assim como você, as crianças devem estar em dia com seu calendário vacinal para prevenir muitas doenças. Isto inclui:

- Tétano, difteria e coqueluche (DPT)
- Haemophilus (Hib)
- pneumonia (pneumococcus),
- catapora (varicela)
- poliomielite
- sarampo, caxumba e rubéola (MMR)
- hepatite B

Algumas vezes é necessário acelerar o calendário vacinal, afim de completar todas vacinas antes da viagem. Assim como algumas vacinas, como contra **sarampo**, podem ser antecipadas para evitar uma provável exposição durante a viagem

Existe risco deles apresentarem diarreia e o que devo fazer se isso acontecer ?

Crianças, assim como adultos, frequentemente apresentam diarreia durante viagens, o que tende a ser mais severo nelas. Crianças costumam apresentar mais episódios de vômitos associados com a diarreia. Assim como os adultos, as crianças devem evitar alguns alimentos (ver folheto sobre diarreia). Além disso, se elas estão sendo **amamentadas**, o aleitamento materno deve ser mantido durante a viagem pois isto protege o bebê contra bactérias nocivas (germes). Se a criança estiver recebendo algum tipo de fórmula, a água utilizada deve ser segura. **Água fervida** é a mais segura. Crianças maiores que tomam leite, assegure-se de deixá-lo seguro, o que pode ser feito fervendo o leite e deixando-o esfriar. Leite em caixa (irradiado) também é seguro.

- Se seu filho apresentar diarreia, você deve encorajar maior consumo de líquidos e manter a dieta regular, se ele não estiver vomitando. Se ele começar a desidratar, comece líquidos de rehidratação como recomendado abaixo..

Se a criança estiver vomitando você deve começar fluidos de rehidratação, como os sais de rehidratação, para repor as perdas. Você pode comprá-los na maioria das farmácias com o nome de Sais de Rehidratação Oral (SRO), que são disponibilizados pela



Organização Mundial de Saúde (OMS). Você deve misturar os sais conforme instruções no pacote com água tratada (fervida) para dar para a criança.

- As crianças que estão vomitando podem estar com muita sede, o que pode fazer com que elas bebam em excesso e muito rapidamente, resultando em novos episódios de vômitos. É fundamental fazer com que a criança receba **pequenas** quantidades e com **grande frequência**. Você deve dar uma colher de chá a cada dois a três minutos. Se a criança aceitar bem, você pode aumentar a frequência ou a quantidade. Caso a criança volte a apresentar vômitos, você deve novamente reduzir a quantidade.
- **Tratamento de diarreia.** Em crianças com mais de cinco anos, assim como adultos, pode-se usar subsalicilato de bismuto para reduzir a frequência da diarreia (ver panfleto de diarreia). Crianças mais novas não devem usar loperamida. Para casos severos de diarreia, a criança deve receber um antibiótico conforme previamente prescrito.

Tenho que me preocupar com malária?

SIM. Malária em crianças, principalmente naquelas que nunca apresentaram a doença anteriormente, pode ser muito grave. Na verdade, nas formas graves de malária, crianças, bem como qualquer pessoa que nunca tenha apresentado a doença anteriormente, podem morrer em menos de 12 horas do início dos sintomas. Converse com seu médico ou enfermeira sobre malária (ver panfleto por malária) e como prevenir que seus filhos tenham picadas de mosquito e que medicações eles devem tomar para prevenir a doença.

Qual é o problema mais grave e mais provável de ocorrer com meus filhos durante nossa viagem?

Trauma/acidentes são as piores coisas imagináveis para ocorrer com crianças durante viagens.

- Fique bem atento quando estiver próximo a rodovias, use cinto de segurança e lembre-se que o lugar mais seguro para uma criança dentro de um carro é no meio do banco de traseiro
- Fique atento quando estiver próximo a água, pois afogamento é muito comum.
- Existem coisas que a criança pode não estar acostumada no sua rotina e podem ser perigosas como fios elétricos, veneno contra rato e exposição a animais que podem ser portadores de doenças.
- Inspeccione áreas onde a criança vai brincar para ter certeza da segurança.

Existe alguma medicação que possa usar nos meus filhos se eles não conseguirem dormir durante o vôo?

Não existem medicamentos mágicos e seguros que façam as crianças dormirem durante o vôo. Dfenidramina, que também é usado para coriza e alergias pode deixar algumas crianças sonolentas. Ele não conseguirá adormecer uma criança que se encontre agitada, mas facilitará o sono para aquela criança que dorme, mas acaba acordando várias vezes devido a movimentação ao seu redor. Se você decidir usar esta medicação, teste inicialmente em casa, pois algumas crianças (3 em cada 100) ficam hiperativas ao invê



de sonolentas. Este tipo de medicação costuma ser vendido sem receita médica (dose logo abaixo)

O que acontece com o ouvido dos bebês e das crianças durante o vôo?

Cerca de 15 em cada 100 crianças pequenas que voam apresentarão dor de ouvido. Isto geralmente ocorre quando o avião está pousando. Durante a descida pode ajudar se você der algo para a criança beber, pois isto pode ajudar a descompressão dos ouvidos.

(fazer uma linha divisória)

Coisas para lembrar durante sua viagem (Sempre carregue consigo seus documentos)

Diarréia: Se uma criança apresentar mais que o dobro de evacuações que ela habitualmente apresenta e estes episódios forem diarreicos, você deve usar o antibiótico prescrito pelo seu médico ou enfermeira. Isto é especialmente válido para casos acompanhados de febre, dor abdominal ou sangue nas fezes. Se houver apenas uma diarréia leve, mantenha a dieta habitual.

Vômitos com diarréia Use os Sais e Soluções de Rehidratação. Você pode adquiri-los facilmente em diversas farmácias no exterior. Misture com água tratada conforme orientações e dê em pequenas quantidades, como uma colher de chá a cada 3 a 5 minutos. Aumente a quantidade conforme a criança tolerar. Reduza a quantidade caso a criança volte a apresentar vômitos e retome a dieta normal assim que for tolerada

Doença grave ou incapacidade de tomar líquidos: Procure por uma boa assistência local. Se você possuir seguro, eles podem auxiliá-lo a encontrar um bom lugar. Se seu filho necessitar de injeções ou de hidratação endovenosa (soro na veia), assegure-se de que as agulhas são estéreis e nunca foram utilizadas anteriormente.

LAVE AS MÃOS OU USE LENÇOS UMIDECIDOS O MAIS FREQUENTEMENTE POSSÍVEL.