

Medidas preventivas para evitar a coléra e diarreia dos viajantes^(1,4)

PERMITIDO

Beber

- água engarrafada
- refrigerantes
- sucos engarrafados
- bebidas quentes
- leite pasteurizado adequadamente refrigerado

Comer

- frutas e verduras descascadas e/ou levemente cozidas
- alimentos bem cozidos e servidos quentes

PROIBIDO

Beber

- água de torneira ou gelo

Comer

- frutas que não possam ser descascadas
- verduras ou saladas cruas
- carne, peixe, marisco cru ou mal cozido
- derivados lácteos não pasteurizados ou não refrigerados
- alimentos vendidos por ambulantes (atenção maior para sorvetes, molhos e maionese).

Evite

- Assumir que a água é própria para consumo apenas por ser clorada
- Consumir bebidas em latas/garrafas sem antes lavá-las apropriadamente

Medida Essencial

Lave frequentemente as mãos

Referências:

1. Adapted from Steffen R, DuPont HL. Manual of travel medicine and health. Hamilton, Ontario:BC Becker;1999. Disponível em: www.ti.ubc.ca/course/2006PDF/Bora3.pdf (Acessado em 24/08/2006).
2. WHO position paper. Wkly Epidemiol Rec 2001;76:117-24.
3. CDC Yellow Book – Travelers Diarrhea. Disponível em: <http://www2.ncid.cdc.gov/travel/yb/utills/ybGet.asp?section=dis&obj=cholera.htm> (Acessado em 24/08/2006).
4. CCDR – Canada Communicable Disease Report. Statement on Travellers Diarrhea. 2001 Mar. 27(ACS-3)/DCC-3).
5. CDC. Cholera. Disponível em: http://www.cdc.gov/NCIDOD/DBMD/DISEASEINFO/travelersdiarrhea_g.htm (Acessado em 23/08/2006).
6. CDC. Cholera. Disponível em: http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/cholera_g_port.htm (Acessado 24/08/2006).
7. CDC. Yellow Book – Cholera. Disponível em: <http://www2.ncid.cdc.gov/travel/yb/utills/ybGet.asp?section=dis&obj=cholera.htm> (Acessado em 24/08/2006).

sanofi pasteur

A divisão vacinas do Grupo sanofi-aventis

Sanofi Pasteur Ltda. Av. Major Sylvio de Magalhães Padilha, 5200 Ed. Atlanta. Jd. Morumbi - Condomínio American Business Park CEP 05693-000 - São Paulo - SP. CNPJ no 24.040.487/0001-02 Farmacêutica Responsável: Thais S. Barea - CRF/SP No 34.887. Registro MS-No 1.1609.0040

www.sanofipasteur.com.br - SIV 0800 148480 / SAC 0800 119020

Para mais informações consulte seu médico.

sanofi pasteur

A divisão vacinas do Grupo sanofi-aventis

Não seja pego de surpresa!



Planeje-se antes e proteja-se contra diarreia do viajante!

Você alguma vez perdeu tempo por causa da diarreia dos viajantes?

Os problemas são:

- Férias perdidas
- Tempo precioso gasto longe da família e dos amigos
- Importantes reuniões de negócios canceladas

Durante uma viagem de duas semanas, cerca de 50% das pessoas apresentam um ou mais episódios de diarreia dos viajantes.¹

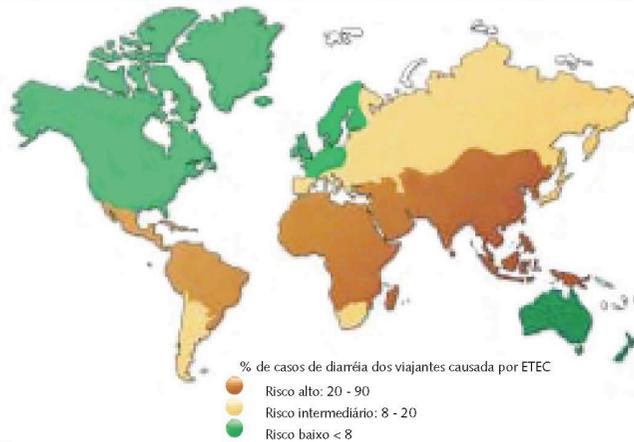
A diarreia dos viajantes pode ser um problema para aqueles que viajam.

- Tem início súbito.⁽²⁾
- Complica em lugares pouco familiares.⁽²⁾
- Dura de três a quatro dias.⁽³⁾
- 20% das pessoas necessitará um dia de repouso.^(1,4)
- Pode levar à desidratação grave.⁽²⁾

Sintomas comuns⁽³⁾

- Dor abdominal;
- Náuseas e vômitos;
- Flatulência, mal estar;
- Aumento dos movimentos peristálticos.

A causa mais comum de diarreia dos viajantes se deve a água e alimentos contaminados pela bactéria *E.coli* enterotoxigênica, também conhecida como ETEC.⁽³⁾



Pessoas que se enquadram em um dos grupos abaixo, são suscetíveis à diarreia dos viajantes.

- Viajantes para área de risco. (veja mapa acima)^(2,3)
- Viajantes para áreas remotas.⁽²⁾
- Viajantes de aventura.⁽¹⁾
 - Pela alimentação em lugares desconhecidos ou inóspitos.^(1,2)
- Viajantes com as seguintes condições pré-existentes⁽²⁾:
 - Baixa produção de suco gástrico⁽¹⁾
 - Cirurgia gástrica (inclui cirurgia de redução do estômago)⁽¹⁾
 - Imunodeficiência^(1,4)
- Diabetes *mellitus*, doenças cardíacas, doenças auto-imunes, insuficiência renal, idosos e crianças pequenas.⁽¹⁾
 - Crianças com relativa ausência de imunidade intestinal.

É possível contrair diarreia causada por ETEC mesmo em viagens para áreas consideradas de baixo risco, em cruzeiros e/ou hotéis luxuosos.⁽⁴⁾

Outra causadora de diarreia é a cólera, mas o que é cólera?

A cólera é uma doença séria causada pela ingestão de água ou alimento contaminados pela bactéria *Vibrio cholerae*. A maioria dos episódios da cólera é leve. Algumas pessoas podem ser assintomáticas, no entanto, outras, podem apresentar diarreia grave e vômitos.

A perda de grande quantidade de líquido pode levar à desidratação grave se o paciente não for rapidamente tratado.⁽²⁾

Existem precauções para se proteger contra cólera e diarreia dos viajantes?

Sim. Consumir água e alimentos de fontes seguras e lavar frequentemente as mãos são boas formas para se proteger.⁽²⁾

As medidas profiláticas devem ser seguidas rigorosamente para evitar o contágio. Além delas, há uma vacina para prevenir a diarreia do viajante.⁽⁴⁾

Quem pode tomar a vacina?

Adultos e crianças maiores de dois anos podem se vacinar. Basta consultar um médico para que ele avalie o risco-benefício.⁽²⁾

Quem não pode tomar a vacina?

Pacientes alérgicos a qualquer componente da vacina, crianças menores de dois anos e gestantes.⁽²⁾