

Dengue: confira 10 passos que ajudarão você a combater o mosquito



Várias cidades brasileiras estão enfrentando epidemia de dengue. A doença normalmente atinge seu pico entre março e abril, porém deve-se ter cuidado com ela o ano inteiro. Lembre-se: em caso de febre, dor de cabeça, dores atrás dos olhos ou no corpo, náuseas e manchas na pele, procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima. Não faça uso de medicamentos sem conhecimento médico. Confira abaixo dicas de como proteger você e sua família, evitando o acúmulo de água parada e, assim, diminuindo a proliferação do mosquito transmissor.

1. Tampe caixas d'água, ralos e pias.
2. Higienize bebedouros de animais de estimação.
3. Descarte pneus velhos em locais apropriados definidos pelo serviço de limpeza urbana do seu município. Se precisar guardá-los, mantenha-os em local coberto, protegidos do contato com a água.

4. Retire a água da bandeja externa da geladeira e dos bebedouros e lave-os com água e sabão.
5. Limpe as calhas e a laje da sua casa e coloque areia em lugares que possam acumular água.
6. Ponha areia nos vasos de plantas.
7. Amarre corretamente os sacos de lixo e não descarte resíduos sólidos em terrenos abandonados ou na rua.
8. Faça uma inspeção na residência pelo menos uma vez por semana para encontrar possíveis focos de larvas.
9. Sempre que possível, use repelentes e instale telas nas janelas.
10. Receba bem os agentes comunitários de saúde e de controle de endemias.

Fonte: Ministério da Saúde



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição, selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante.

Quer contribuir?

Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Dica: Filme *O menino que descobriu o vento*, enviada por Silvana Gil, voluntária do INCA.

O longa-metragem da plataforma de streaming Netflix é baseado em histórias reais e mostra a inspiradora trajetória de William Kamkwamba, um jovem do Malauí, na África, que, contra todas as adversidades, constrói um moinho de vento para salvar sua comunidade da fome. A produção disputou o Oscar na categoria Melhor Filme Internacional.

“Eu indico esse filme, que retrata uma história de persistência, na qual um menino acreditou em si mesmo e não deixou fatores externos o atingirem. O garoto começa a estudar livros de ciência e percebe uma fonte de conhecimento que o leva a ajudar seu vilarejo. Muito inteligente, ele desenvolve uma turbina eólica que permite a irrigação das plantações no local”, conta Silvana.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail:

informeinca@inca.gov.br. Uma imagem será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **MÃES**.



TEMA: AUMIGA | Amora, AUmiga da secretária da Pediatria Rosângela Gomes.

informe INCA | MARÇO 2024