

## COMO PODE EVITAR A PICADA DOS MOSQUITOS?



Use vestuário protetor (de cor clara) que tape a maior área corporal.



Instale redes mosquiteiras nas portas e janelas.



Aplique repelente de insetos nas áreas descobertas do corpo. (Certifique-se que é eficaz e não tóxico, especialmente em crianças, informe-se com o seu médico ou farmacêutico).



Evite frequentar locais com abundância de mosquitos entre o entardecer, noite e o amanhecer.



Se viajar informe-se sobre a necessidade de se vacinar contra a febre amarela e a encefalite japonesa, numa consulta de saúde do viajante



### O QUE FAZER SE FOR PICADO ?

- ★ Lave a área afetada com água e sabão neutro para evitar infeções.
- ★ Aplique gelo (nunca diretamente na pele) sobre a picada para alívio da dor e sensação de calor.
- ★ Se registar alterações no seu estado de saúde (ver sinais e sintomas) deve consultar o seu médico.

Evite coçar a picada, caso contrário poderá originar feridas e/ou infeções secundárias.

**O modo mais eficaz de diminuir o risco de infeção por agentes transmitidos por mosquitos é evitar ser picado !**



Realizado por:  
Dora Pé-Leve (Aluna do 4.º Ano do curso de Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem São João de Deus).



Em colaboração com:  
Enf.ª Lurdes Baia; Enf.ª Sandra Meireles, Enf.ª Sara Martins (Enfermeiras na Unidade de Cuidados na Comunidade de Arraiolos).



Validado por:  
Unidade de Saúde Pública do ACES do Alentejo Central

«Pequena Picada, Grande Ameaça»

# Mosquitos

...Na minha casa NÃO !

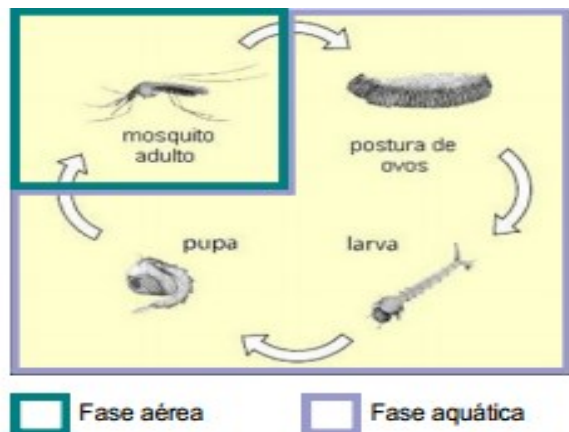


Unidade de Cuidados na Comunidade de Arraiolos e  
Unidade de Saúde Pública do ACES do Alentejo Central

## TRANSMISSÃO DE AGENTES INFECCIOSOS

Pequenos, mas perigosos, os mosquitos são conhecidos por picarem, podendo causar várias doenças e muito desconforto ao Homem.

O ciclo de vida dos mosquitos compreende 4 fases:



O mosquito adulto fêmea necessita de refeições de sangue para efetuar a postura dos ovos. Estes vetores ao picarem estarão aptos a transmitir doenças como o Vírus do Nilo Ocidental, o Dengue, a Malária e a Febre-amarela, se tiverem desenvolvido o vírus no seu organismo. Os mosquitos encontram-se com facilidade por todo o mundo, especialmente em climas húmidos e quentes, estando mais ativos entre a Primavera e o Outono.



## SINAIS E SINTOMAS GERAIS

Manifestam-se entre 3 a 14 dias após a picada de um mosquito infetado e compreendem:

- ◆ Mal-estar geral,
- ◆ Dor de cabeça forte (cefaleias),
- ◆ Febre,
- ◆ Falta de apetite,
- ◆ Dores musculares (mialgias) e articulares (artralgias);
- ◆ Lesões na pele (erupções cutâneas).

## MEDIDAS SIMPLES PARA COMBATER O AUMENTO DA POPULAÇÃO DE MOSQUITOS

A medida prioritária para combater a proliferação destes vetores é eliminar os principais criadouros, nomeadamente fontes de água estagnada não valorizada, favoráveis à postura de ovos e desenvolvimento de larvas.



As calhas/caleiras devem ser mantidas limpas e desentupidas.



Os pratos dos vasos devem ser preenchidos com areia ou eliminados ou virados ao contrário.



As garrafas devem ser guardadas sempre de “cabeça para baixo”.



Os bebedouros dos animais devem ser lavados e esfregados todas as semanas. A água deverá ser mudada com frequência.



Os pneus fora de uso devem ser entregues na Estação de Resíduos Sólidos ou mantidos secos e em local coberto.



Poços, tanques e outros depósitos de água devem ser fechados ou vedados.



No cemitério, coloque terra ou areia nas floreiras. As jarras que contêm água devem ser esfregadas todas as semanas.



Coloque no lixo todos os objetos que possam acumular água. O lixo deve ser colocado em sacos de plástico e o contentor tapado.



As piscinas devem ser tratadas com cloro e limpas uma vez por semana. Se não forem usadas, devem ser cobertas ou esvaziadas.