

Infecções intestinais

Sobre a prevenção de infecções secundárias



Centro de Saúde da Cidade de Nagoya

Infecções intestinais

As infecções intestinais são doenças infecciosas que causam diarreia e outros sintomas devido aos patógenos que se multiplicam no trato intestinal.

Doenças infecciosas	Período de incubação*	Sintomas	Observações
Cólera	De algumas horas a 5 dias (geralmente dentro de 1 dia)	Diarreia parecida com água de arroz	Em casos graves, pode ter desconforto abdominal e ansiedade seguidos por início repentino de diarreia, vômitos, e queda da pressão arterial, podendo acabar em uma situação perigosa com risco de vida.
Disenteria bacilar	De 1 a 5 dias (a maioria dentro de 3 dias)	Mal-estar no geral, febre súbita com calafrios, diarreia aquosa	É altamente contagiosa, podendo também ser transmitida através de pratos, pauzinhos (hashi), etc.
Escherichia coli enterohemorrágica	Cerca 2 - 14 dias (geralmente de 3 a 5 dias)	Diarreia aquosa, sangue nas fezes, dores abdominais, febre	As principais cepas são O157, O111, O26, etc. Pode também ser transmitida por contato com vacas. É altamente contagiosa, podendo ser transmitida mesmo com uma pequena quantidade de bactérias que entram pela boca. Pode agravar em pessoas de resistência fraca, como crianças e idosos. Ainda, pode também causar hematúria ou anemia (síndrome hemolítico-urêmica).
Febres tifóide e paratifóide	De 7 a 14 dias	Febre, dor de cabeça, perda de apetite, mal-estar geral	A maioria é transmitida no exterior. Não aparecem muitos sintomas de diarreia.

*Período de incubação: período desde que as bactérias entram no corpo até que os sintomas apareçam

Além dessas doenças infecciosas, há a gastroenterite infecciosa (norovírus, rotavírus, etc.).

As infecções intestinais são transmitidas nos seguintes casos:

- Comer alimentos contaminados com patógenos.
- Tocar em áreas contaminadas com patógenos (alças de bandejas, maçanetas, etc.) e comer alimentos sem lavar as mãos.



Cuidado com infecções secundárias

"Infecções secundárias" seriam a propagação da infecção quando patógenos das fezes do paciente pegam nos dedos, alimentos ou objetos, e entram na boca de outras pessoas. Para evitar a propagação da infecção, tenha cuidado nas seguintes ocasiões:

*Se aparecer sintomas como diarreia, dor abdominal, febre, etc., consulte uma instituição médica o mais rápido possível.

■ Antes de cozinhar e de comer 🍴

- Lave sempre as mãos com sabão e água corrente antes de cozinhar para evitar a aderência de bactérias aos alimentos e pratos. O ideal seria lavar em uma pia que não seja da cozinha.
- Na medida do possível, o paciente deve evitar cozinhar em casa até que as bactérias desapareçam das fezes.
- O paciente deve lavar bem as mãos e desinfetar com álcool isopropílico antes de cozinhar ou comer, e após usar o banheiro.
- Os familiares também devem lavar bem as mãos antes de comer e após usar o banheiro.

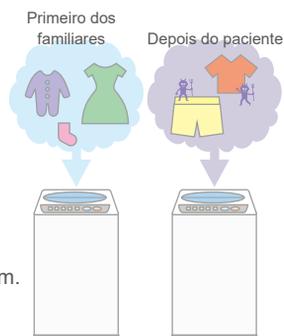
[Precauções na cozinha]

- Aqueça suficientemente até o centro os alimentos que podem ser aquecidos (a uma temperatura central de 75°C por mais de um minuto).
- Lave bem os vegetais crus em água corrente.
- Coma as refeições preparadas o quanto antes.
- Após lavar os pratos, desinfete-os despejando água fervente sobre eles ou mergulhando-os em desinfetante.
- Limpe bem também o interior da geladeira.



■ Lavagem das roupas 🧺

- As roupas íntimas, roupas, e roupas de cama sujas pelas fezes do paciente devem ser lavadas separadamente de outros itens dos familiares.
- Remova as fezes aderentes e a sujeira e enxágue usando luvas descartáveis, etc. Jogue a água suja no vaso sanitário.
- Se for necessário desinfetar, mergulhe em hipoclorito de sódio por 30 a 60 minutos (vide p4).
- Estenda as roupas e edredons ao sol e deixe secar bem.



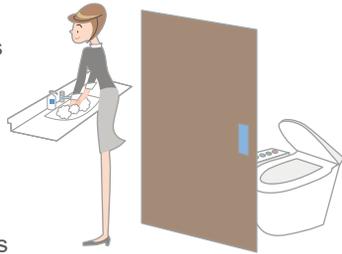
■ Vida em grupo 🧑🧒

- Evite ir ao jardim de infância (creche) ou à escola quando tiver febre.
- Lave bem as mãos antes e depois de brincar.
- Limpe bem os brinquedos, etc., colocados na boca e, se necessário, esterilize-os por fervura.
- Quando tiver diarreia, evite brincar na piscina e na água, brincar em grupos ou encarregar de distribuir merenda escolar.



■ Limpeza do banheiro e outras sujeiras 🚽

- Lavar as mãos após a defecação: mesmo que limpe com papel higiênico dobrado em várias camadas, a bactéria pode grudar nas mãos. Na medida do possível, após limpar as nádegas, evite tocar em outros lugares e lave as mãos imediatamente.
- Mantenha o banheiro limpo: limpe diariamente com frequência os locais onde podem aderir respingos de diarreia, e desinfete se necessário. A desinfecção é fácil limpando com álcool isopropílico.
- Não toque nas sujeiras diretamente com as mãos; use luvas descartáveis, etc.
- Após limpar as sujeiras, lave bem as mãos e desinfete se necessário.
- Para evitar a propagação da contaminação devido à troca de fraldas, troque-as nos lugares designados.
- Desinfete com álcool isopropílico os lugares propensos à contaminação bacteriana como corrimão do banheiro, maçaneta da porta, etc.



■ Banho 🛁

- Antes de entrar na banheira, lave bem as nádegas para remover as bactérias.
- Faça com que o paciente tome banho por último, e evite que o mesmo entre na banheira com outros familiares.
- Troque a água da banheira todos os dias e mantenha a banheira limpa. Evite compartilhar toalhas de rosto e de banho.



Desinfetantes fáceis de usar em casa e modo de uso

Álcool isopropílico

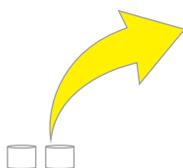
Dedos das mãos	Pegue uma quantidade suficiente na palma da mão, esfregue na ordem de palmas das mãos → dorsos das mãos → pontas dos dedos → entre as unhas → polegares → pulsos, e seque bem. <small>*Caso tenha sujeira visível, lave as mãos antes de desinfetá-las.</small>
Vaso sanitário, maçaneta do banheiro, etc.	Limpe com papel toalha embebido em álcool e deixe secar naturalmente. <small>*Não deixe produtos de borracha, resinas sintéticas, etc., de molho por muito tempo, pois eles se deteriorarão.</small>

Hipoclorito de sódio (0,02%)

Roupas íntimas, roupas, lençóis, etc.	Remova as sujeiras das roupas, e após deixar de molho em hipoclorito de sódio por 30 a 60 minutos, lave-as normalmente. <small>*Não pode ser usado em metais pois tem efeito clareador. *Use luvas de plástico, etc., para evitar que o desinfetante entre em contato direto com a pele. *Realize a ventilação adequada. *Não use-o misturando com detergentes ácidos.</small>
---------------------------------------	---

[Como fazer hipoclorito de sódio (desinfetante) de cerca de 0,02% (200 ppm)]

Dilua 10 ml de solução não diluída de cloro de cozinha (hipoclorito de sódio 5 a 6%) com água para fazer 2 l.



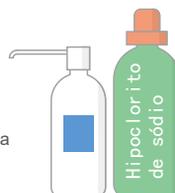
2 tampinhas de garrafas PET (cerca de 10 ml)



Não esqueça de anotar

Dilua com água para fazer uma garrafa PET de 2 l.

- * Leia cuidadosamente as precauções de uso antes de usar o desinfetante.
- * Utilize o desinfetante após remover a sujeira.
- * Obedeça a concentração e o tempo de desinfecção adequados do desinfetante.
- * Ao usar o desinfetante, tenha cuidado para não deixar entrar em contato com os olhos ou inalar. Se entrar em contato com os olhos, lave imediatamente com água corrente.
- * Mantenha o desinfetante fora do alcance de crianças.



Sobre como coletar as fezes

Podemos solicitar a entrega das fezes a fim de fazer um exame de confirmação de que não saem mais bactérias.

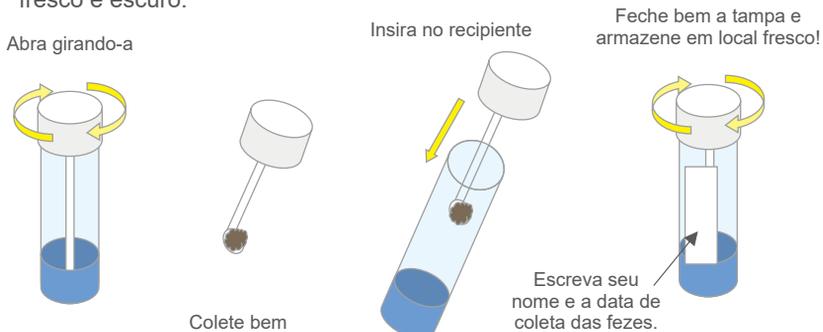
Recipiente verde

- Colete as fezes no tamanho de um polegar ou maior (Se a quantidade de fezes for pequena, não será possível fazer um exame preciso.).
- Após colocar as fezes no recipiente, feche bem a tampa, coloque o recipiente em um saco plástico ou saco de papel e armazene-o em local fresco e escuro.
- Coloque a colher de madeira usada em um saco plástico, amarre-o e descarte-o como lixo incinerável, de forma adequada.



Stick

- Armazene o recipiente antes do uso em temperatura ambiente.
- Coloque as fezes em um recipiente por vez.
- Gire para abrir a tampa do recipiente, e na tampa haverá uma colher para coleta de fezes.
- Colete bem a quantidade visível de fezes com a colher.
- Após colocar as fezes no recipiente, feche bem a tampa, coloque o recipiente em um saco plástico ou saco de papel e armazene-o em local fresco e escuro.



Como lavar as mãos corretamente

Antes de lavar as mãos

- Mantenha as unhas curtas
- Remova o relógio e os anéis



Molhe bem as mãos com água corrente, aplique sabão e esfregue bem as palmas das mãos.



Esfregue as costas das mãos como se estivesse esticando-as.



Esfregue bem as pontas dos dedos e entre as unhas.



Lave entre os dedos.



Lave o polegar com as palmas das mãos, fazendo movimentos circulares.



Não se esqueça de lavar também os pulsos.

(Trecho parcial do site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social)

Após lavar com sabão, enxágue bem com água e seque bem com uma toalha limpa ou papel toalha.

Sobre restrições de trabalho

A fim de evitar a propagação da infecção, as pessoas que trabalham na indústria alimentícia são restringidas por lei à participação de trabalhos que envolvam contato direto com alimentos e bebidas, até que não saiam mais bactérias.





A large white rounded rectangular box, likely intended for a student's name or answer.