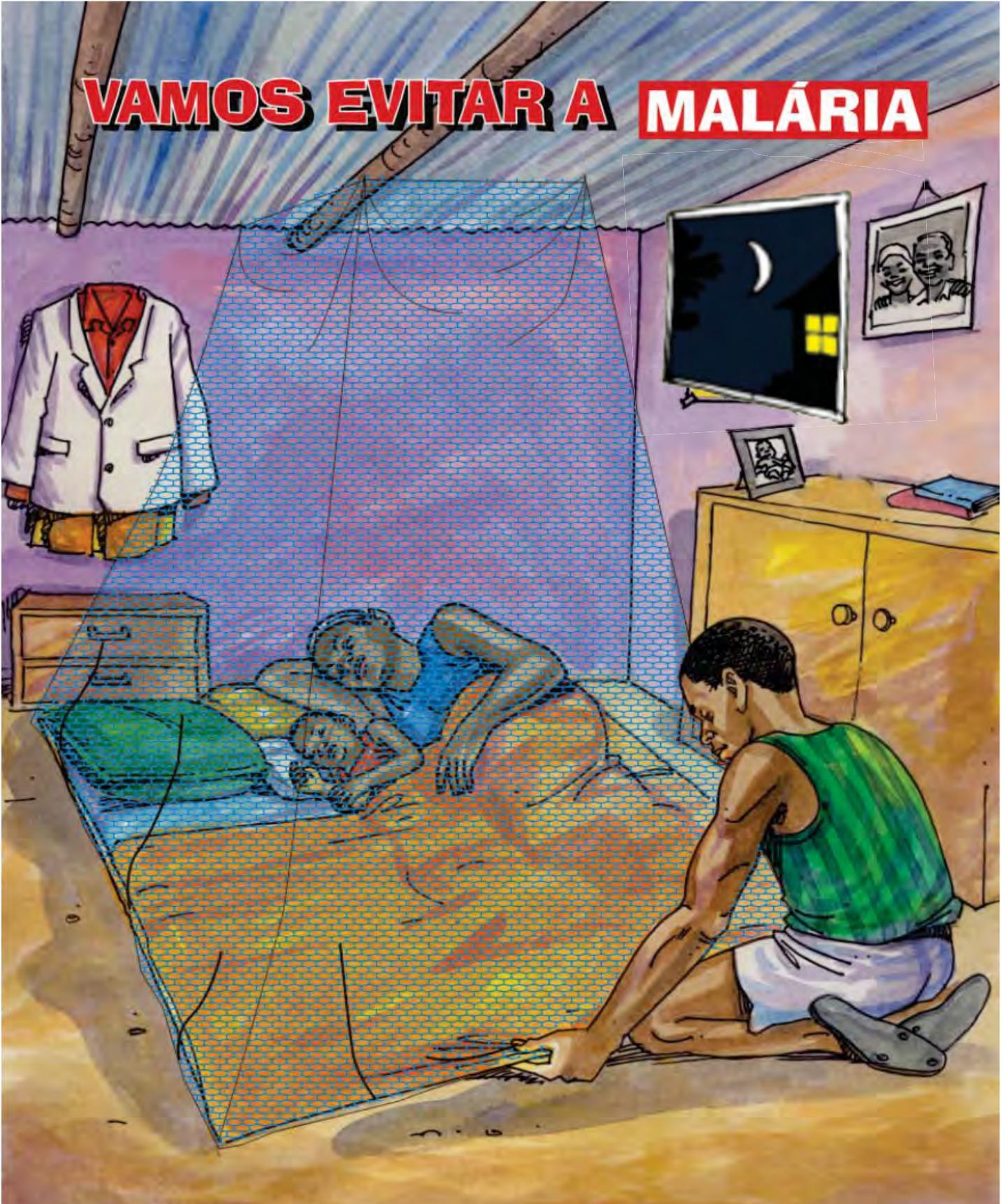


VAMOS EVITAR A MALÁRIA



Autores:

Programa Nacional de Controlo da Malária (PNCM)
Ministério da Saúde (MISAU), Moçambique

Consortio constituído por: Visão Mundial, Malaria Consortium,
Fundação para o Desenvolvimento da Comunidade e
Fundação contra a Fome

Desenhos e layout: Zacarias Chemane

Tiragem: 7.841 exemplares

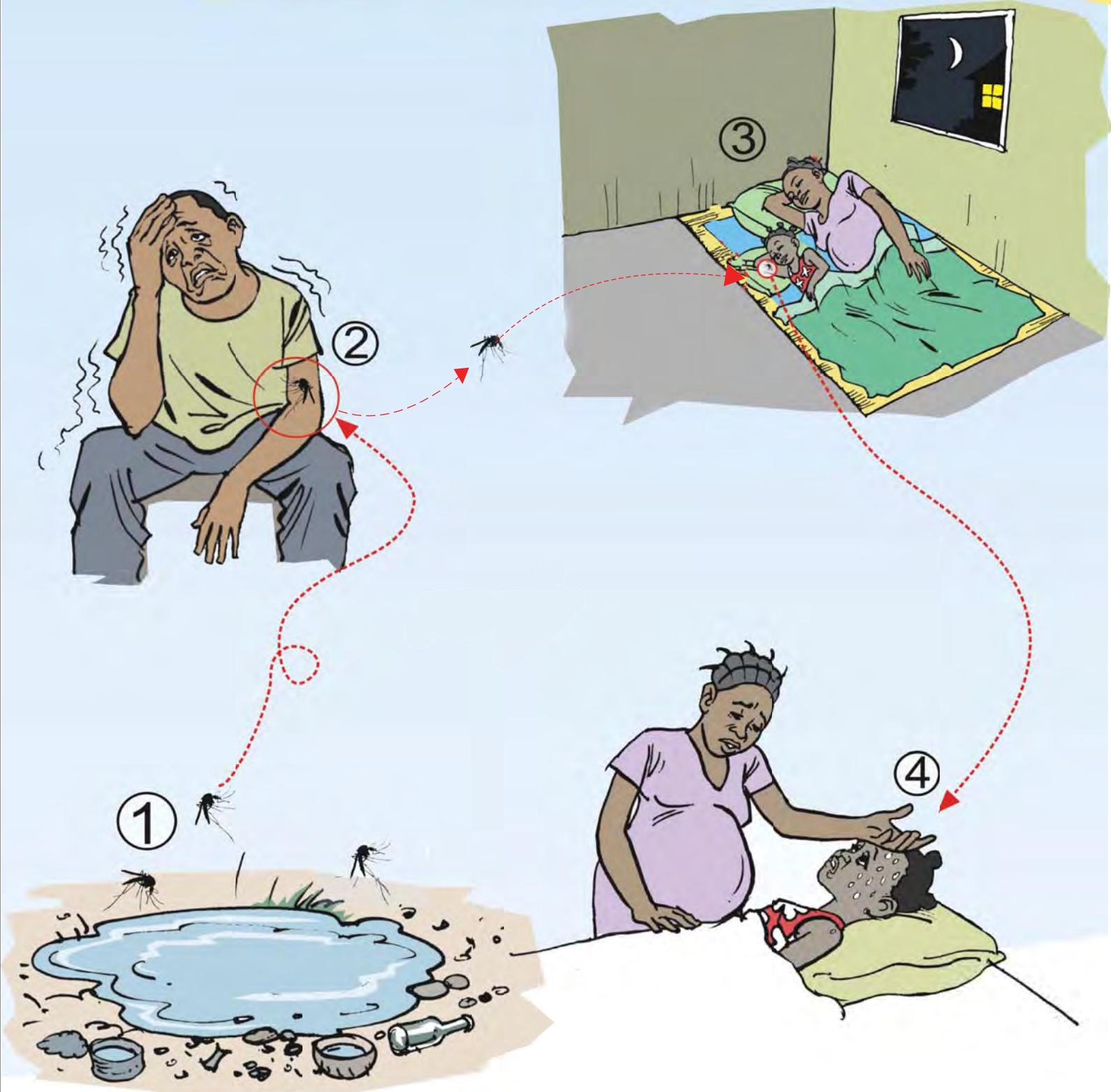
Impressão e acabamento: Serigrafia e Servicos Belavista

Ano 2015

COMO USAR O ÁLBUM SERIADO COM O GRUPO

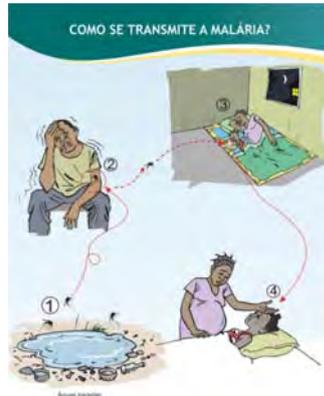
- Prepare a sessão (verifique se tem o material para a demonstração se for o caso);
- Organize o grupo de forma que fiquem todos o melhor instalado possível e que consigam ver os desenhos. Sempre que possível convide-os a sentar-se em círculo;
- Combine com o grupo para todos falarem alto de forma a se fazerem ouvir;
- Comunique na língua da sua preferência;
- Antes de iniciar a sessão propriamente dita, introduza o tema e explique os objectivos da sessão;
- Antes de passar para a página seguinte confirme se foram discutidas as mensagens-chave. Em seguida passe para outra página e assim sucessivamente;
- Estimule os que menos falam a dar a sua opinião.

COMO SE TRANSMITE A MALÁRIA?



Águas paradas

COMO SE TRANSMITE A MALÁRIA



O que é malária?

A Malária é uma doença provocada por um bichinho muito pequeno (micróbio), que só se consegue ver com aparelhos próprios.

Como se transmite a malária?

A malária transmite-se através da picada de mosquito. Os mosquitos que transmitem a malária picam geralmente a noite.

Se o mosquito picar uma pessoa com malária, chupa os micróbios causadores da malária que depois são transmitidos a outra pessoa que picar a seguir. Desta maneira, ele transporta o bichinho da malária das pessoas doentes e transmite às pessoas que ainda não têm a doença.

PESSOAS MAIS VULNERÁVEIS



Idosos



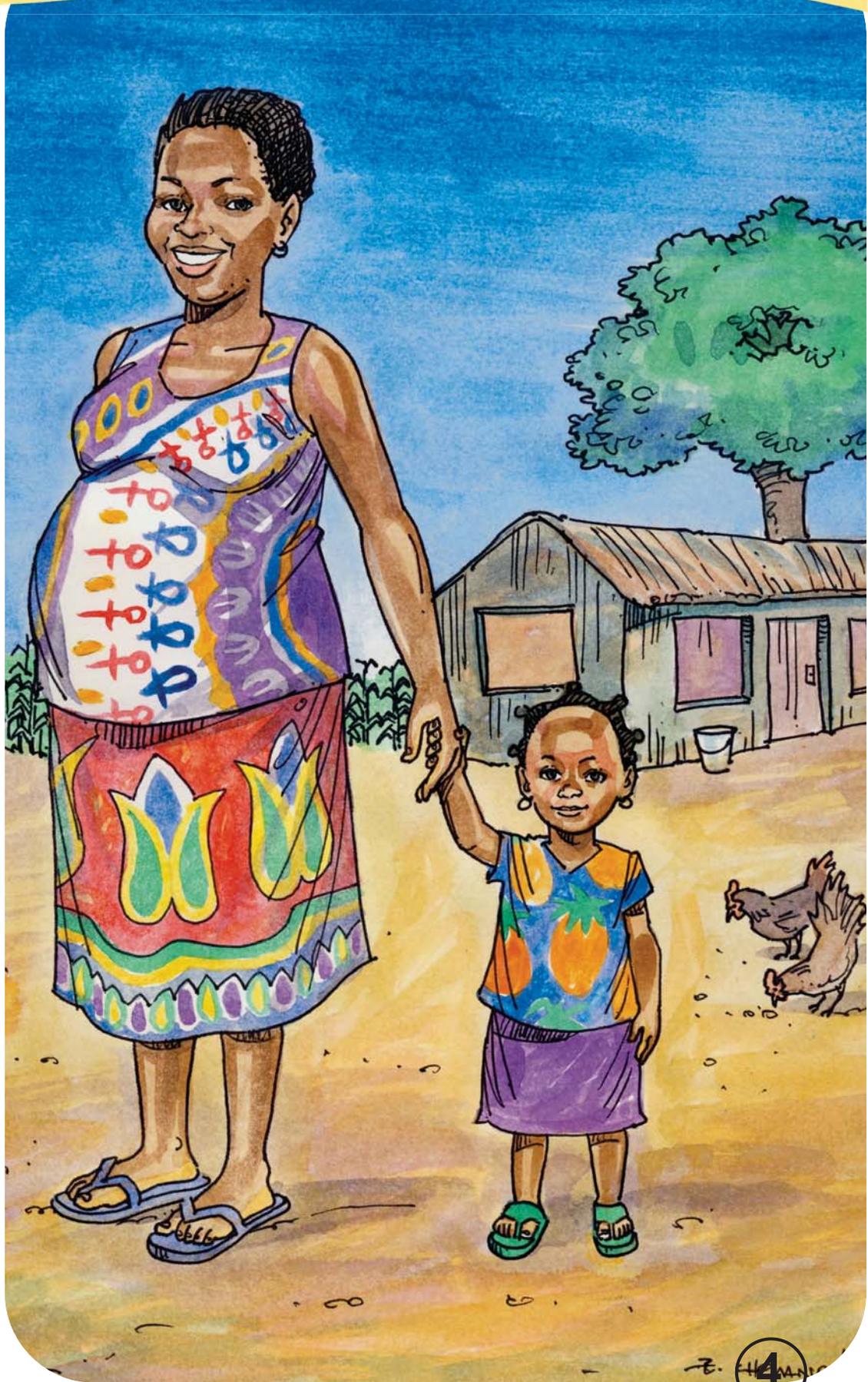
Crianças



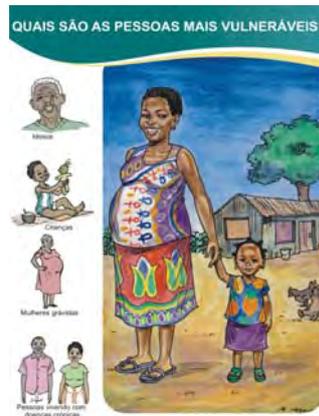
Mulheres grávidas



Pessoas vivendo com doenças crônicas



Quais são as pessoas mais vulneráveis?



- Mulheres grávidas;
- Crianças menores de 5 anos;
- Pessoas vivendo com doenças crônicas;
- Idosos.

Porquê?

Todas estas pessoas têm o sistema de defesa do corpo mais fraco e é mais fácil a malária ataca-las.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS DA MALÁRIA



Febre



Dores nas articulações e em todo corpo



Dores de cabeça



APE



Tremor de frio



Falta de apetite



Cansaço fácil



Diarreia

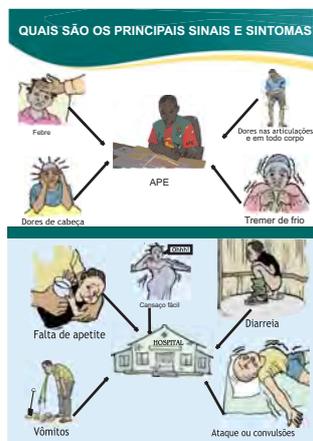


Vômitos



Ataque ou convulsões

Quais são os principais sinais e sintomas



- Febre (corpo quente)
- Dôr de cabeça
- Dores nas articulações
- Arrepios de frio (tremores)
- Cansaço
- Falta de apetite
- Vômitos
- Transpirar
- Diarreia

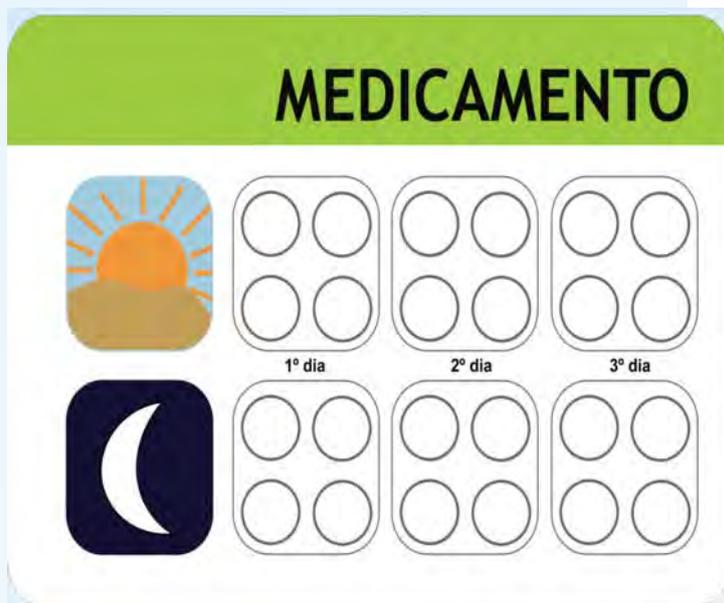
Porquê é importante conhecer os sinais e sintomas?

Para que as pessoas possam procurar imediatamente o tratamento

QUAL É A IMPORTÂNCIA DE CUMPRIR COM O TRATAMENTO?



Alimentar-se bem



Acabar os medicamentos receitados



Beber muitos líquidos



Repousar

Qual é a importância de cumprir com o tratamento?



Para a pessoa melhorar e curar-se é importante cumprir com o tratamento seguindo as instruções dadas pelo APE ou na US. A pessoa não pode interromper o tratamento, mesmo que esteja a sentir-se melhor.

Quando estiver a medicar deve:

- Descansar o suficiente;
- Cumprir rigorosamente o tratamento recomendado e acabar com os medicamentos;
- Alimentar-se correctamente;
- Beber muitos líquidos

COMO PREVENIR A MALÁRIA DURANTE A GRAVIDEZ?



Como evitar a malária durante a gravidez?



- Ir à consulta pré-natal logo que desconfiar que está grávida.
- Na consulta pré-natal a mulher grávida recebe também comprimidos (fansidar) para evitar a malária nela e no seu bebe.
- Na primeira consulta pré-natal a mulher grávida recebe gratuitamente uma rede mosquiteira tratada, na qual deve dormir todas as noites

DE QUE FORMA A PULVERIZAÇÃO PODE AJUDAR A PREVENIR A MALÁRIA?

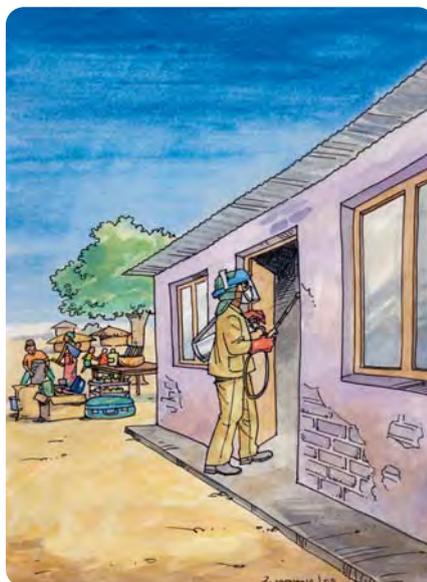


Quando o rociador chegar, tire as panelas e a comida para fora de casa e tape

depois da pulverização, pode destapar as comidas e a mobília



Não maticar a casa 6 a 12 meses após a pulverização



Não pintar a casa 6 a 12 meses após a pulverização

De que forma a pulverização pode ajudar a prevenir a malária?



1) Deixando os rociadores PULVERIZAR o interior da casa

Porquê se faz a pulverização intra-domiciliária?

Muitos mosquitos que transmitem a malária entram nas casas no período nocturno para se alimentarem do sangue das pessoas.

Estes mosquitos depois de se alimentarem repousam nas paredes e tetos. Se a parede estiver pulverizada os mosquitos facilmente morrem.

A pulverização intra-domiciliária é a aplicação de um medicamento nas paredes internas da casa que mata ou afugenta mosquitos.

O medicamento nas paredes dura entre 6 (seis) á 12 (doze) meses.

Antes da pulverização:

Deve-se retirar os produtos alimentícios do interior da casa, tapar o mobiliário, a roupa, a cama e outros bens essenciais. Também se deve manter as aves (galinhas, patos, etc) no interior da capoeira.

Depois da pulverização:

A casa deve permanecer pelo menos duas horas com portas e janelas fechadas. Após este tempo, abrir as portas e janelas para evitar o contacto com insecticida (evitar a inalação do insecticida)

Não rebocar, maticar, pintar ou lavar as paredes pelo menos no intervalo de 6(seis) a 12 (doze) meses após a pulverização;

Seguir rigorosamente as recomendações deixadas pelo rociadores;

A pulverização mata apenas os mosquitos que transmitem a malária. Outros mosquitos podem aparecer, mas não provocam a malária.

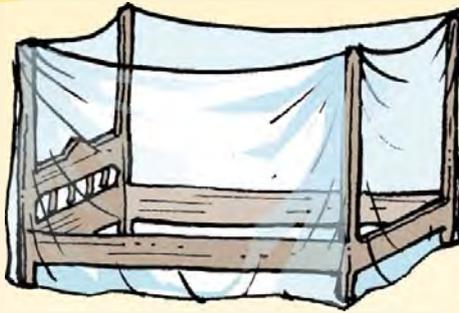
Porquê razão mesmo depois de pulverizar ha mosquitos que podem continuar a picar?

Existem tipos de mosquitos que não morrem depois da pulverização, pois são resistentes aos insecticidas usados. Todavia estes mosquitos não transmitem a malária.

DIFERENTES FORMAS DE PENDURAR A REDE MOSQUITEIRA



Fixar as pontas da rede no teto



Fixar 4 estacas nos cantos da cama



Cruzar 2 fios ou cordas amarradas nas pontas das estacas e manter o centro que facilitará a fixação da rede no tecto



Rede cónica



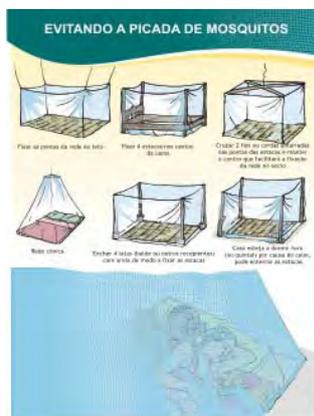
Encher 4 latas (balde ou outros recipientes) com areia de modo a fixar as estacas



Caso esteja a dormir fora (no quintal) por causa do calor, pode enterrar as estacas



Diferentes formas de pendurar a rede mosquiteira



É muito importante usar a rede da forma correcta para que ela tenha o efeito

Desejado. Quando está mal pendurada ou tiver furos, a rede pode permitir a entrada Dos mosquitos.

Algumas pessoas são picadas com mosquitos, mesmo estando a dormir debaixo da rede

Porque não cobrem correctamente a esteira ou cama com a rede (deixam espaço que

Permite o mosquito penetrar no interior da rede).

O mesmo pode acontecer se a rede tiver furos e não estiver tratada com insecticida,

Porque a rede não oferece barreira química nem física, ficando as pessoas sujeitas às

Suas picadas. A rede tratada espanta os mosquitos, mas se está furada, eles entram de

Qualquer maneira.

Cada tipo de rede tem sua forma de pendurar. Veja algumas delas:

- Fixe as pontas da rede nas paredes ou tecto com prego e estacas;
- Fixe 4 estacas nos cantos da cama;
- Encha 4 latas (balde ou outros recipientes) com areia de modo a fixar as estacas;

Enterre 4 estacas no chão.

Família saudável dorme debaixo da rede mosquiteira todas as noites e todos dias.

A REDE MOSQUITEIRA PODE DURAR MAIS TEMPO SE FOR BEM CUIDADA! QUE CUIDADOS SE DEVE TER COM A REDE MOSQUITEIRA?

Praticas correctas!



Ser cuidadoso ao esticar e arrumar a rede



Dormir todas as noites debaixo da rede



Arrumar bem a rede durante o dia



Caso a rede tenha furos, deve costurá-la!



Lavar a rede somente com água e sabão



Secar a rede na sombra

Praticas não correctas!



Não lavar a rede no rio



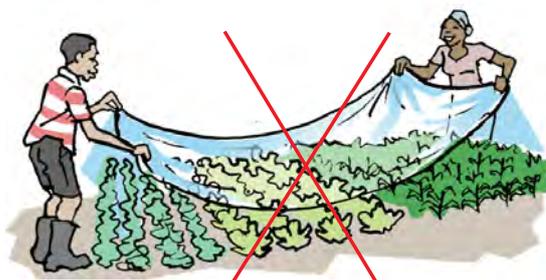
Não usar a rede para pescar



Não secar a rede ao sol



Não usar a rede para tapar celeiros



Não usar a rede para tapar canteiros

Que cuidados se deve ter com a rede mosquiteira?



Para usar uma rede nova pela primeira vez, siga os seguintes passos:

- > Retire a rede do saco plástico;
- > Estenda a rede debaixo da sombra durante aproximadamente 4 horas;
- > Pendure correctamente a rede na cama ou esteira na hora de dormir.

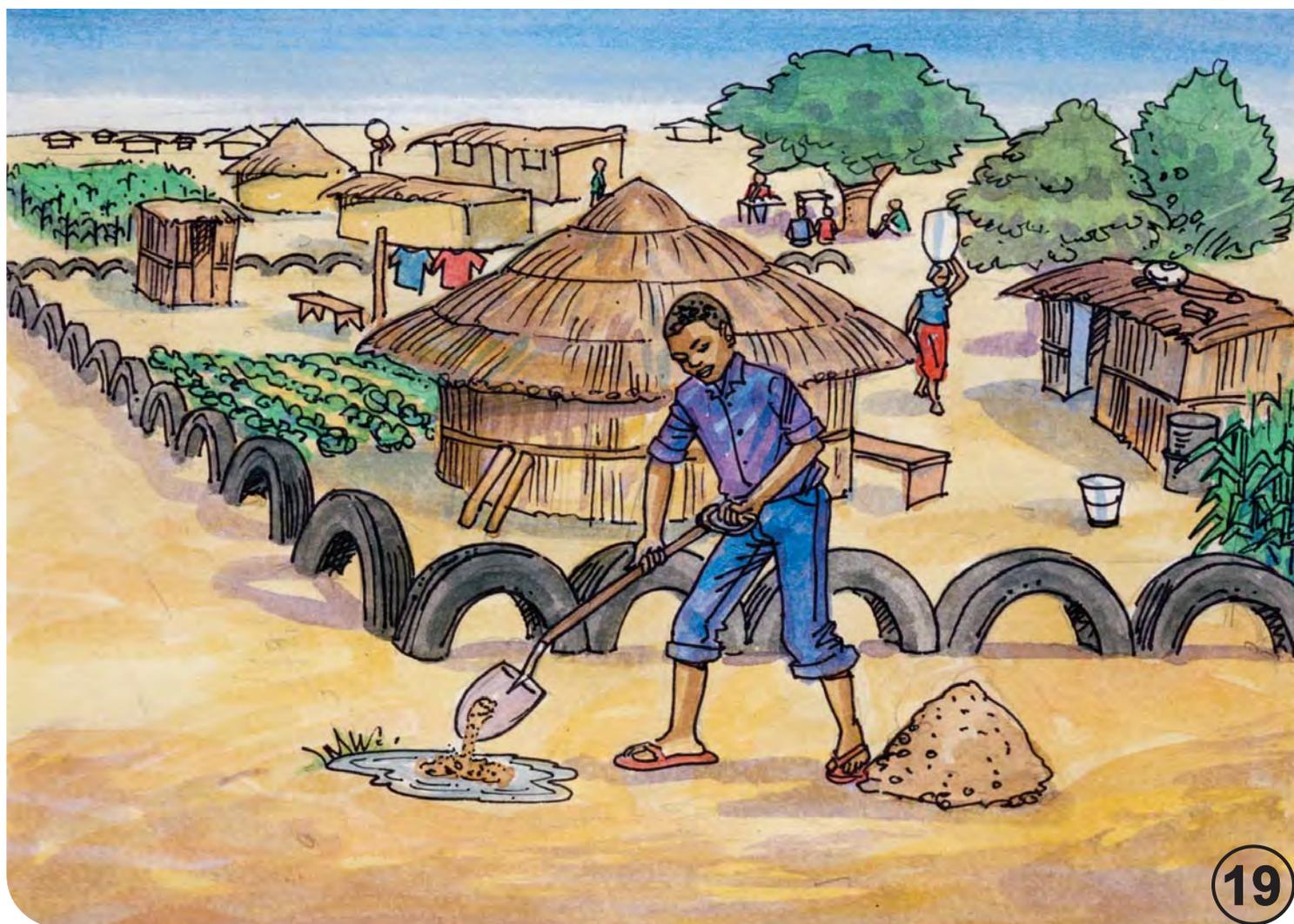
E muita Atenção:

- > Quando a rede mosquiteira estiver furada, deve costurá-la;
- > A rede mosquiteira deve ser lavada numa bacia com água e sabão mainato;
- > Ao acordar, deve pendurar a rede e abrir as janelas para arejar a casa e a rede;
- > Ao anoitecer, deve esticar muito bem a rede na cama ou esteira, de modo a que os mosquitos não possam penetrar no seu interior;
- > Verificar no plástico da rede, as orientações sobre a periodicidade para a sua lavagem;
- > Após lavar a rede, secá-la sempre na sombra.

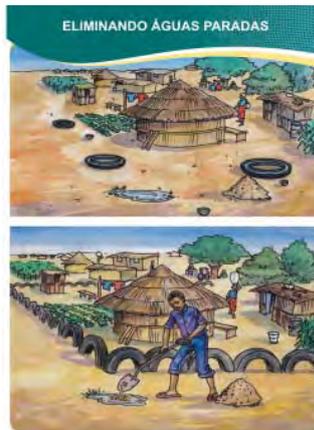
Nunca:

- > Lavar a rede mosquiteira tratada com insecticida no rio;
- > Usar a rede para pescar, tapar celeiros, capoeiras, etc.

ELIMINANDO ÁGUAS PARADAS



Eliminando águas paradas



- Charcos,
- Pneus,
- Latas, e cafulos (tampa de coco)
- Tapando os tambores e potes que conservam água,

Porquê é importante eliminar águas paradas (principalmente depois das chuvas)?

Para diminuir a quantidade de mosquitos pois, os mosquitos reproduzem-se nas águas paradas.

COMO SE TRANSMITE A MALÁRIA?

1. Mosquitoes near a pond. 2. Mosquito bites a person. 3. Mosquito bites a person in bed. 4. Mosquito bites a person in bed.

Águas paradas

3

PESSOAS MAIS VULNERÁVEIS

idosos
Crianças
Mulheres grávidas
Pessoas com doenças crónicas

5

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

Febre
Dores nas articulações e em todo o corpo
Tremor de frio
Dores de cabeça
APE
Cansaço fácil
Faltã de apetite
Diarreia
Vômitos
Ataque ou convulsões

QUAL É A IMPORTÂNCIA DE CUMPRIR COM O TRATAMENTO?

Alimentar-se bem

Medicamento

Tomar os medicamentos regularmente
Tomar medicação regular
Hospital

COMO EVITAR A MALÁRIA DURANTE A GRAVIDEZ?

COMO EVITAR A MALÁRIA?
Evitar a exposição ao mosquito durante o período de gravidez.

PULVERIZAÇÃO INTERNA COMO MÉTODO DE PREVENÇÃO DA MALÁRIA DE QUE FORMA A PULVERIZAÇÃO PODE AJUDAR A PREVENIR A MALÁRIA?

Quando o pulverizador chegar, tire as panelas e a comida para fora de casa e tape

depois da pulverização, pode desapegar as cortinas e mobilias

Não molhar a casa a 12 meses após a pulverização

Não girar a casa a 12 meses após a pulverização

EVITANDO A PICADA DE MOSQUITOS

Fixar as pontas da rede no teto
Fixar a rede nos cantos da parede
Cortar o fim do cordão enrolado nas pontas das pontas e manter o cordão que facilitará a fixação da rede no teto

Rede colada
Encher a rede (deixar no outro respectivo) com água de modo a fixar as pontas
Cabo enrolado a dentro fora (ou dentro) por causa do calor, pode entortar as pontas

17

A REDE MOSQUITEIRA PODE DURAR MAIS TEMPO SE FOR BEM CUIDADA! QUE CUIDADOS SE DEVE TER COM A REDE MOSQUITEIRA?

Sei cuidados ao esticar e arrumar a rede
Deixar todas as partes da rede
Arrumar bem a rede durante o dia
Cortar a rede sempre (furo, dano, rasgo e tal)
Lavar a rede sempre com água e sabão
Secar a rede ao sol

Práticas não correctas!

Não lavar a rede no sol
Não usar a rede para lavar
Não usar a rede para lavar calças
Não usar a rede para lavar roupa

ELIMINANDO ÁGUAS PARADAS

19

