

Escola Sathya Sai de Ribeirão Preto

Nome: _____ 4º ano.

Nome do Professor: _____ data: _____



EPIDEMIAS DE VERÃO

Saiba quais são e como evitar as doenças mais comuns na época de calor

Os dias quentes e as chuvas constantes são comuns no verão e favorecem o surgimento de epidemias. Você conhece essa palavra?

Epidemias são doenças que surgem rapidamente em certos lugares e atingem um grande número de pessoas ao mesmo tempo. Algumas delas aparecem com mais frequência em determinadas épocas do ano. É por isso que, no verão, ouvimos falar muito sobre dengue e diarreias. Falaremos um pouco de cada uma delas para que você as conheça e possa se proteger!

Por que essas doenças são mais comuns no verão? A falta de saneamento básico (redes de água e esgoto) nas áreas pobres e as chuvas de verão, que favorecem o acúmulo de água parada, criam ambientes favoráveis para o aumento da quantidade de vírus e bactérias.

Quando alguém adoece nessas regiões, a doença se espalha rapidamente

A diarreia é uma doença de verão bastante comum que atinge principalmente as crianças. Apesar de ser transmitida por diversos tipos de bactérias e vírus, o principal transmissor da doença é uma variação da *Escherichia coli*, uma bactéria que existe normalmente no nosso organismo sem causar problemas. Essa variante produz forte desidratação no organismo, causando grande perda de líquidos, vômitos e náuseas. Para tratá-la é muito simples: deve-se beber muito líquido e comer alimentos leves, como frutas, verduras e legumes. Também há casos em que a pessoa sente muita sede, porque está desidratada e a melhor alternativa de tratamento é tomar aos poucos o sal reidratante, que é distribuído gratuitamente nos postos de saúde.

A dengue é uma das mais conhecidas 'doenças de verão'. Ela é transmitida por um mosquito de nome complicado – o *Aedes aegypti*, que transporta o vírus. Quem é picado pelo inseto pode sentir febre alta, dores de cabeça, nos músculos e nas articulações, além de perder o apetite, ter náuseas e apresentar bolinhas vermelhas por todo o corpo que causam coceiras.

por meio dos restos de fezes. O lixo acumulado também facilita o aumento do número de casos, pois ratos, baratas e mosquitos levam nas patas os microorganismos para as casas da região.

A melhor forma de combater essas doenças é a prevenção. Para evitar a dengue, deve-se retirar da casa e do quintal objetos que possam juntar água parada, principal foco da doença.

Mas os cuidados que devemos seguir no verão não param por aí! Em dias de calor, os médicos recomendam que se beba mais de dois litros de água para ficar hidratado. Evite alimentos gordurosos, não tome sol entre 10h e 16h e use filtro solar, óculos de sol e chapéu quando for à praia ou piscina. E lembre-se: todos devem se cuidar para curtir as férias de forma mais saudável!

Fonte:
epidemias

curiosidade

[http://
chc.org.br/
de-verao/](http://chc.org.br/de-verao/)

POR QUE ESPIRRAMOS?

POR MAIS INOPORTUNO OU DESAGRADÁVEL QUE SEJA (MAS HÁ QUEM GOSTE!), O ESPIRRO TEM UMA FUNÇÃO IMPORTANTE: **É O JEITO DE O CORPO SE LIVRAR DE SUJEIRINHAS QUE IRRITAM O INTERIOR DO NARIZ OU DOS PULMÕES**, EMPURRANDO COM TODA A FORÇA UM JATO DE AR PELO NARIZ – E PELA BOCA TAMBÉM –, QUE SAI LEVANDO CONSIGO TUDO O QUE ESTÁ EM SEU CAMINHO.

Fonte: <http://chc.org.br/por-que-espirramos/>