

# Recomendações médicas

Segundo recomendação da médica sanitária do Departamento de Saúde Pública do GDF, Neusa Perini, e do pediatra Herbert Alballo, que têm recebido famílias em seu consultório apresentando os sintomas que acompanham a diaréia, a população deve estar alerta para algumas formas de prevenção. Os pacientes que seguirem as recomendações relacionadas abaixo recuperam-se, em média, de quatro a sete dias.

- a água de beber deve ser filtrada e fervida.
- verduras devem ser deixadas 30

minutos de molho em água filtrada com uma colher de sopa de água sanitária.

- lavar as mãos após usar o banheiro e antes de comer.
- tomar muito líquido — chás, água fervida, água de coco e, principalmente, sais de reidratação oral distribuídos pelos centros de saúde e hospitais.
- fazer uma dieta de pouca gordura.
- de modo algum tomar antibióticos, leite e enlatados.
- fazer repouso.