



Recreational Water Illnesses (RWIs)

O que são as doenças transmitidas pela água?

As doenças transmitidas pela água são infecções causadas por germes que vivem em água contaminada. Estes germes podem ser encontrados em piscinas, banheiras, parques aquáticos, áreas de recreação que contenham água, fontes interativas, lagos, rios e oceanos. Eles podem causar diarreia ou infecção nos pulmões, olhos, ouvidos, estômago, pele, nariz ou garganta.

Como as doenças transmitidas pela água se espalham?

Além da água, os banhistas que usam a piscina também compartilham os germes. Em média, as pessoas carregam 0,14 gramas de fezes no corpo que, em contato com a água, podem contaminá-la. Além disso, quando uma pessoa está com diarreia, suas fezes podem conter milhões de germes. Isto quer dizer que uma única pessoa com diarreia é capaz de contaminar facilmente a água de uma piscina grande ou parque aquático. Engolir água contaminada, mesmo que em pouca quantidade, pode deixar você doente.

O cloro não mata os germes instantaneamente. Alguns germes, como o *Cryptosporidium* (ou "Crypto"), são extremamente resistentes ao cloro.

Quem está mais sujeito a desenvolver doenças caso entre em contato com água contaminada?

Caso entrem em contato com água contaminada, crianças e mulheres grávidas estão entre as pessoas mais sujeitas a desenvolver doenças mais sérias.

Pessoas com o sistema imunológico enfraquecido, como os portadores de AIDS, que tenham recebido um transplante de órgãos ou que estejam passando por determinados tipos de quimioterapia, também correm sérios riscos de desenvolver doenças mais sérias.

Medidas de saúde para nadar com segurança

Aí vão algumas medidas de saúde práticas e eficazes, que **todos os banhistas** podem seguir toda vez que forem nadar. Estas medidas ajudam a proteger os próprios banhistas, bem como suas famílias e amigos, contra as doenças transmitidas pela água.

Tenha certeza de que a água é segura para o banho!

Veja se não existem placas ou sinalizações indicando que a água é imprópria para o banho!

Lagos, rios, e oceanos podem estar contaminados por germes provenientes de esgotos, dejetos de animais e de escoamento de água da chuva. Alguns germes comuns são capazes de viver por longos períodos em água salgada. Áreas de recreação que contenham água, como fontes interativas e parques aquáticos, estão se tornando cada vez mais comuns. As pessoas podem não perceber que a água destes parques é reutilizada. Os jatos de água podem levar substâncias contaminantes (diarreia, vômito e sujeira, por exemplo) de volta ao depósito e depois espirrar novamente esta água nos banhistas. Como resultado, é possível que a água fique contaminada e deixe as pessoas doentes.

I. Não contamine a água com xixi, cocô, suor e sujeira!

- Não entre na água caso esteja com diarreia
- Tome uma ducha antes de entrar na água
- Não faça xixi ou cocô na água
- Não engula água

continuação

2. A cada uma hora, todo mundo fora da água!

- Faça intervalos e leve as crianças ao banheiro
- Verifique as fraldas e troque-as no banheiro ou em áreas específicas. Não faça isso próximo da piscina, mantenha os germes longe da água
- Reaplique o protetor solar
- Beba bastante líquido

3. Caso você tenha uma piscina ou banheira, verifique o nível de cloro e o pH da água antes de entrar

- Piscinas: Níveis adequados de cloro (1 – 3 mg/L ou partes por milhão [ppm]) e pH da água (7,2 – 7,8) são mais eficazes contra os germes.
- Banheiras/spas: Níveis adequados de desinfetante (cloro [2 – 4 partes por milhão ou ppm] ou bromo [4 – 6 ppm] e pH da água [7,2 – 7,8]) são mais eficazes contra os germes.
- A maioria dos supermercados e lojas de ferramentas e de produtos para piscina vendem as fitas para testar a água.

