

CONSUMIR ALIMENTOS LIMPOS E SEGUROS



Acções recomendadas:

1. Lave as áreas de preparação de alimentos e os utensílios usados com sabão e lixívia.
2. Lave muito bem os alimentos consumidos crus (vegetais ou frutas) com água tratada.
3. Cozinhe os alimentos enquanto estiverem frescos; não coma comida estragada ou fora do prazo.
4. Prepare as carnes, aves, peixes, mariscos e ovos crus separadamente dos outros alimentos crus, e cozinhe-os muito bem (até que os sucos das carnes e aves estejam transparentes e não cor-de-rosa, e a gema do ovo esteja dura).
5. Uma vez pronta, consuma a comida imediatamente e reserve o que restar num recipiente fechado, em ambiente refrigerado. Não deixe a comida pronta a temperatura ambiente por mais de 2 horas.
6. Reserve a comida que restar num recipiente fechado, em ambiente refrigerado, por não mais que 2 dias. Se não tiver como refrigerar os alimentos, evite cozinhar quantidades maiores do que aquelas que vão ser consumidas.
7. Aqueça muito bem a comida que tenha restado de outra refeição antes de comer (até ferver ou estar muito quente para tocar).

MANTER O AMBIENTE LIMPO



Acções recomendadas:

1. Mantenha sempre a casa limpa por dentro e por fora.
2. Em casa, guarde o lixo num contentor tapado ou até que possa descartá-lo adequadamente (em local apropriado ou enterrando-o).
3. Abra as janelas; deixe a casa arejar.
4. Use uma latrina e mantenha-a sempre bem higienizada e tapada.
5. Descarte as fezes de forma segura e longe das fontes de alimentos e de água, usando a latrina ou despejando todas as fezes de crianças, pessoas doentes, e animais na latrina.
6. Para facilitar o tratamento das fezes dos doentes acamados ou com mobilidade reduzida, use um penico (que pode ser feito usando materiais locais, tais como um balde) com um bocado de cinza no fundo para facilitar o despejo das fezes e a limpeza do penico.

FICHA TÉCNICA

Título: Apoio ao Aconselhamento Nutricional Oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB

Autores:

Marla Amaro, Lucinda Manjama, Kátia Mangujo, e Luisa Maringue (MISAU, Departamento de Nutrição)
Euclides Osias e Laurinda Ângela de Fernando (Departamento de Saúde Pública)
Tina Lloren, Mary Packard, Monica Woldt, Victória Munheça, Arlindo Machava, Borges Mahumana, Stélio Albino e Alejandro Soto (FANTA/FHI 360);
Melanie Remane Picolo (anteriormente FANTA/FHI 360)

Propriedade

MISAU

Coordenação e Edição:

MISAU, Direcção Nacional de Saúde Pública e Departamento de Nutrição

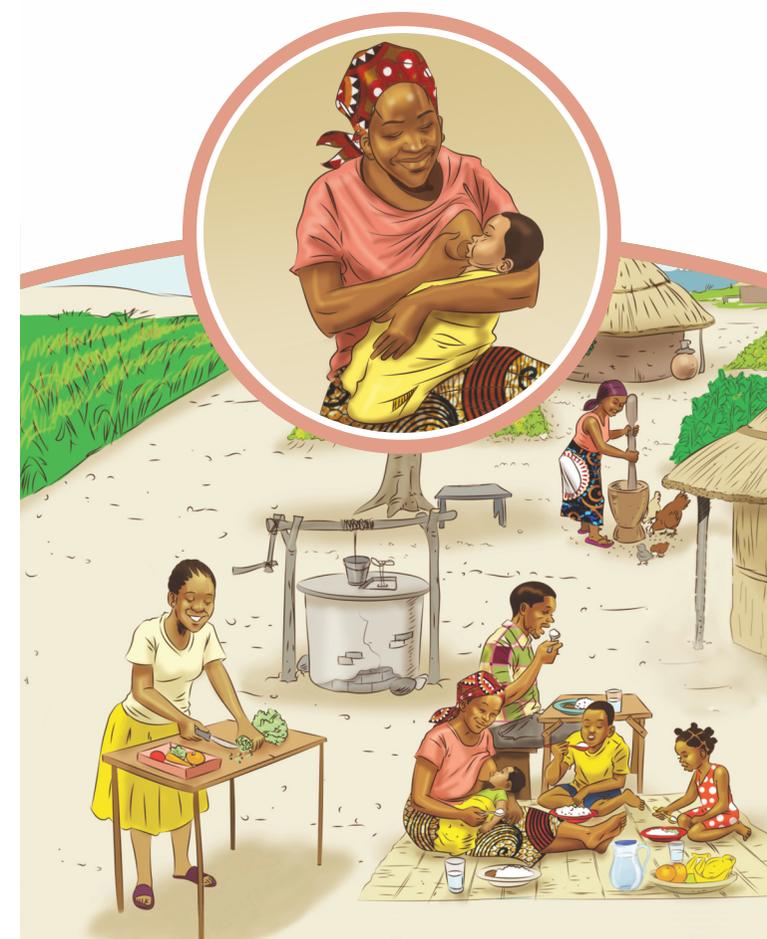
Layout:

FANTA/FHI 360, USAID/Mozambique
© Ministério da Saúde, Departamento de Nutrição, Dezembro de 2017



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Álbum seriado para apoio ao Aconselhamento Nutricional oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB



PRÁTICAS CHAVE DE NUTRIÇÃO PARA MULHERES LACTANTES COM HIV E/OU TB



Acções recomendadas:

1. Alimente o seu bebé apenas com aleitamento materno durante os primeiros 6 meses de vida e continue a amamentar até pelo menos os seus 12 meses de vida, assegurando que a mãe ou o bebé estejam a tomar os medicamentos para prevenir a transmissão do HIV através do leite materno.
2. A partir dos 6 meses de vida do seu filho, introduza papas e alimentos da família na sua dieta sem deixar de o amamentar.
3. Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV negativos ou de estado desconhecido: a partir dos 12 meses, pare gradualmente a amamentação (num período de um mês), se for possível oferecer uma dieta nutricionalmente adequada e segura. Se uma dieta nutricionalmente adequada e segura não puder ser oferecida, continue a amamentação até que este seja assegurada.
4. Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV positivos: continue o aleitamento materno até pelo menos os 24 meses de idade, como todas as crianças não expostas ao HIV.
5. Enquanto o aleitamento materno durar, as mães HIV positivas ou os seus filhos HIV negativos devem assegurar o uso contínuo do tratamento ARV para evitar a transmissão do vírus pelo leite materno.
6. Frequente a Unidade Sanitária mensalmente para continuar a fazer a prevenção da transmissão do vírus pelo leite materno e para levar o seu filho ao controlo do peso.
7. Proteja o seu filho da transmissão da TB afastando-se e pondo a mão à frente da boca e do nariz quando tossir e lavando as mãos em momentos críticos.

CONSUMIR ÁGUA LIMPA E TRATADA



Acções recomendadas:

1. Beba pelo menos 8 ou mais copos de água por dia.
2. (Se vai ferver a água) Ferva a água até que as bolhas grandes apareçam. Mantenha tapado o recipiente que usou para ferver, até a água arrefecer.
3. (Se usou Certeza) Use uma tampa do Certeza para tratar um bidão de 20 ou 25 litros com água e se a água estiver muito suja, adicione mais uma tampa. Depois disso, agite o bidão e espere 30 minutos antes de consumir a água.
4. Guarde a água para beber e cozinhar num recipiente com tampa, gargalo e, se possível, torneira. Se não tiver um recipiente como este, procure um grupo de apoio na comunidade que o possa apoiar a fazer um, usando utensílios que tem em casa.
5. Entorne a água directamente para o recipiente que vai usar ou num jarro.
6. Não meta as mãos ou os utensílios dentro do recipiente em que guardou a água tratada para não voltar a contaminá-la.

LAVAR AS MÃOS



Acções recomendadas:

- Lave muito bem as mãos com água corrente e sabão ou cinza:
1. Antes de manusear os alimentos ou cozinhar;
 2. Antes e depois de comer ou dar de comer;
 3. Depois de usar a latrina;
 4. Depois de limpar alguém que defecou ou mudar a fralda do bebé;
 5. Depois de espirrar, tossir ou assoar o nariz;
 6. Depois de manusear um animal ou as fezes de um animal;
 7. Depois de cuidar de alguém que esteja doente;
- Tenha uma estação de lavagem das mãos, com água corrente e sabão/cinza colocados num recipiente apropriado e longe do chão, em locais estratégicos na casa, como por exemplo ao pé da latrina e ao pé do local onde se prepara os alimentos.