

## 10 Minutos Contra a Dengue

**Uma semana tem mais de 10.000 minutos. Que tal usar apenas 10 para proteger seu ambiente de trabalho?**

Essa proposta é inspirada em uma estratégia de controle do *Aedes Aegypti* adotada em Singapura, país asiático que foi capaz de interromper o pico de epidemia da dengue com ações realizadas pela população, de apenas 10 minutos semanais, promovendo a limpeza dos principais criadouros do mosquito.

O ciclo de vida do *Aedes aegypti* é de 7 a 10 dias. Se eliminarmos os criadouros do mosquito uma vez por semana no ambiente de trabalho, podemos interromper o ciclo do *Aedes aegypti* e evitar o surgimento de novos mosquitos.

---

### Como combater a dengue no trabalho

**Vasos sanitários:** Certificar-se que vasos sanitários fora de uso, ou de uso eventual, permaneçam tampados, acionando a descarga semanalmente.

**Filtros e potes de água:** Manter filtros e potes de água bem tampados.

**Plantas e flores na terra:** \* Utilizar pratos justapostos de modo a não ficar espaço entre a parede do vaso e a do prato. \* Furar os pratos e emborcar os pratos sob os vasos. \* Eliminar a água acumulada nos pratos depois de regar as plantas, escovar os pratos e a parede externa dos vasos.

**Plantas e flores na água:** \* Mudar a planta para vaso com terra. \* Caso a mudança não seja possível, seguir o seguinte processo duas vezes na semana: trocar a água, escovar a parede interna dos vasos e lavar as raízes das plantas com água corrente.

**Pingadeira de vaso de planta:** \* Eliminar as pingadeiras, principalmente as localizadas em área com piso frio. \* Se isso não for possível, após cada rega da planta: eliminar a água da pingadeira, escovar a pingadeira, adicionar areia até a borda.

---

## O que a dengue causa?

A dengue é uma doença febril aguda, debilitante e autolimitada. A maioria dos doentes se recupera, no entanto parte deles pode progredir para formas graves da doença.

### Sintomas:

- Febre (39°C a 40°C) de início repentino
- Dor de cabeça
- Prostração
- Dores musculares e/ou articulares
- Dor atrás dos olhos

### Quando procurar ajuda:

Todo indivíduo que apresentar febre (39°C a 40°C) de início repentino acompanhada de pelo menos outros dois sintomas – dor de cabeça, prostração, dores musculares e/ou articulares e dor atrás dos olhos – deve procurar imediatamente um serviço de saúde, a fim de obter tratamento.

---

**Proteja-se e proteja seus colegas! Dedique 10 minutos por semana para combater a dengue no trabalho.**