

Dicas para cruzeiros

Todos os anos, milhões de cidadãos americanos saem em cruzeiros de férias. Em 2003, aproximadamente 8,3 milhões de passageiros embarcaram em diversos portos norte-americanos em cruzeiros de férias (fonte: [Cruise Lines International Association](#)). As viagens em navios de cruzeiro expõem os passageiros a diversos ambientes novos e a um grande volume de pessoas, inclusive outros passageiros. Apesar de ser uma ocorrência pouco freqüente, esta exposição cria um risco de doença, seja oriundo de comida ou água contaminada ou, mais comumente, através do contato entre as pessoas.

Siga estes conselhos para ajudar a prevenir o alastramento de doenças:

1. Lave as mãos!

- Antes e depois de
 - comer,
 - fumar,
- Depois de
 - tocar no rosto,
 - usar o banheiro
- Sempre que suas mãos estiverem sujas.

Aprenda mais sobre a [técnica de lavar as mãos](#).

2. Saia do recinto se você vir alguém indisposto (vomitando ou com diarreia):

Avise um membro da tripulação do cruzeiro, se não tiver sido notificado ainda.

Você pode ficar doente se ingerir partículas contaminadas transmitidas através do ar.

3. Cuide-se bem:

Descanse bastante e beba muita água. O descanso ajuda a reconstruir o sistema imunológico. A ingestão de água ajuda a evitar desidratação.

4. Tenha respeito pela saúde das outras pessoas:

Se você estiver doente antes de partir num cruzeiro, ligue para a companhia marítima organizadora para ver se há outras opções de cruzeiros.

Leia mais sobre surtos [virais](#) a bordo de navios.

O Programa de Saneamento de Embarcações do CDC presta auxílio à indústria de cruzeiros marítimos para controlar e prevenir o alastramento de doenças gastrointestinais a bordo dos navios e dá assistência às companhias no monitoramento dos navios, em caso de surto. Aprenda mais sobre o [Programa de Saneamento de Navios](#) do CDC.