



GID PREVANSYON SANTE



Katalòg sa fèt pa Divizyon Sipò pou Itilizatè Bibliyotèk Latino-Ameriken
Katalòg pou publikasyon nan Sous: UNILA - BIBLIYOTÈK LATINO-AMERIKEN

G943

Gid prevansyon lasante / Paula Daniela Fernández (kòdinasyon). - Foz do Iguaçu-PR: UNILA: 2024
22 p: il., koulè

Gen bibliografia.

1. Sante piblik. 2 Imigran-Brezil. 3. Sistèm inik Sante (Brezil) I. Fernández, Paula Daniela (Kòdinasyon).II.
Inivèsite Federal pou Entegrasyon Latin-Ameriken.

CDU 614(81)

© 2024 Ministè Dwa Moun ak Sitwayènte, Inivèsite Federal pou Entegrasyon Latinoameriken (UNILA), Pworektora Relasyon Entènasyonal (PROINT), Sekretarya Aksyon Afimatif ak Ekite (SECAFE/UNILA), Asosyasyon Jèn Ayisyen nan Syans Sante (AJHASS), Catedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA). Tout dwa rezève. Reprodiksyon pasyèl oswa total travay sa a pèmèt depi sous la site epi li pa fèt pou vann oswa pou nenpòt lòt rezon komèsyal. Enstitisyon ki enplike yo remèsye tout manm yo pou efò yo fè pou popilasyon refijye, moun ki ap mande estati refijye, ak apatrid nan Brezil.

Pou plis enfòmasyon: Sekretarya Aksyon Afimatif ak Ekite (SECAFE/UNILA), Campus Jardim Universitário (JU), Av. Tarquínio Joslin dos Santos, 1000 - Polo Universitário, Foz do Iguaçu - PR, 85870-650, chamn 105.

Imèl kontak: secafe@unila.edu.br



Konsepsyon ak redaksyon

Paula Daniela Fernández (koordinasyon)
Yonel Estavien
Asmara Backerdwing Santyl
Loudrige Edoard
Christella Demosthene
Tauany Mitsunaga
Victor Hugo Faria da Silva

Diagramasyon

Ana Romero Kreder
Yonel Estavien

Sipò

Ministè Dwa Moun ak Sitwayènte
Inivèsite Federal pou Entegrasyon Latinoameriken (UNILA, akronim pòtigè)
Pworektora Relasyon Entènasyonal (PROINT, akronim pòtigè)
Sekretarya Aksyon Afimatif ak Ekite (SECAFE/UNILA, akronim pòtigè)
Asosyasyon Jèn Ayisyen nan Syans Sante (AJHASS, akronim pòtigè)
Catedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA, akronim pòtigè)

Tradiksyon

Loudrige Edouard
Yonel Estavien

Revizyon

Yonel Estavien
Paula Daniela Fernández

Kolabarasyon ak e jesyon pwojè a

Elaine Cristina Cardoso Freitas
Laura Janaina Dias Amato
Karen dos Santos Honório

GID PREVANSYON SANTE

Chè itilizatè, nan gid sa a, ou pral jwenn enfòmasyon sou maladi kouran ak maladi ki souvan rankontre nan popilasyon jeneral la, ak migran an patikilye, kòm byen ke maladi andemik nan rejyon nou an. Ou ka jwenn enfòmasyon enpòtan tou sou vaksen ak planifikasyon fanmi, osi byen ke sante mantal.

Li fè pati ansanm aksyon ki devlope nan pwojè “Pwomosyon Sante Imigran: Yon Apwòch olistik”, kowòdone pa Pwofesè Dr Paula Fernández, e li fèt gras ak sipò Pworektora Relasyon Entènasyonal (PROINT/UNILA) nan Inivèsite Federal pou Entegrasyon Latinoameriken (UNILA), Sekretarya Aksyon Afimatif ak Ekite (SECAFE/UNILA), Minisè Dwa Moun ak Sitwayènte, Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA), ak Asosyasyon Jèn Ayisyen nan Syans Sante (AJHASS). Li fèt pou ede moun yo anpeche maladi oswa chèche èd pwofesyonèl vit si oumenm oswa yon moun pwòch gen kèk sentòm.

Viñ Foz do Iguaçu genyen sèvis sante ak pwofesyonèl pou bay bon jan swen nan sistèm sante piblik la (SUS, akronim pòtigè) ak inite swen debaz ak ijans yo (*Gade gid sou sistèm inivèsèl swen sante a pou imigran, refijye ak apatrid nan Foz do Iguaçu*).

NOU ENSISTE SOU ENPÒTANS POU KONSILTE YON PWOFEYONÈL SANTE AN KA DOUT OSWA SI OU SANTI SENTÒM YO, E KE SUS LA INIVÈSÈL; SA VLE DI KE TOUT MOUN KI CHÈCHE SWEN AP RESEVWA SWEN, ENKLI IMIGRAN, REFIJYE, AK APATRID.

TAB MATYÈ

6 TANSYON WO (IPÈTANSYON ATERYÈL)

Kisa tansyon wo ye?
Sentòm
Faktè risk pou devlope tansyon wo
Kijan mwen ka anpeche li?

8 DYABÈT

Kisa dyabèt ye?
Sentòm
Faktè risk pou devlope dyabèt
Kijan mwen ka anpeche li?

10 TIBÈKILOZ

Kisa tibèkiloz ye?
Sentòm
Faktè risk pou trape tibèkiloz
Kijan mwen ka anpeche li?

11 ENFEKSYON SEKSYÈLMAN TRANSMISIB (IST)

Kisa IST yo ye?
Sentòm
Faktè risk
Kijan mwen ka anpeche yo?

14 DENG, ZIKA, AK CHIKUNGUNYA

Kisa yo ye?
Sentòm
Faktè risk pou devlope maladi sa yo
Kijan mwen ka anpeche yo?

16 VAKSINASYON

17 SANTE MANTAL

18 SANTE BOUCH

Kisa sante bouch ye?
Sentòm ak maladi nan bouch
Kijan mwen ka anpeche yo?

20 PLANIFIKASYON FANMIY

Kisa planifikasyon fanmiy ye?
Metòd kontwòl nesans
Ki metòd ki disponib nan SUS?

22 REFERANS



TANSYON WO (IPÈTANSYON ATERYÈL)

Kisa tansyon wo ye?

Ipètansyon ateryèl, ke yo rele tou tansyon wo, se lè san an egzèsè anpil fòs sou miray atè yo pandan l ap sikile nan kò a, sa ki fè kè a travay pi plis pou ponpe san an. Anjeneral, yon presyon san konsidere nòmal lè li 120/80 mmHg. Lè presyon sa a toujou pi wo pase 140/90 mmHg, yo klasifye li kòm tansyon wo.

Sentòm

Tansyon wo souvan pa gen sentòm vizib, sa ki fè li danjere. Sepandan, lè sentòm yo parèt, yo ka gen ladan yo gwo tèt fè mal, vètij, vizyon twoub oswa doub, fatig oswa konfizyon, doulè nan pwatrin, difikilte pou respire, batman kè iregilye, senyen nan nen (nan ka grav), ak bri nan zòrèy yo.

Li enpòtan pou fè atansyon, paske tansyon wo, sou tan, ka mennen nan konplikasyon grav tankou maladi kè, aksidan serebral vaskilè (stroke), ak pwoblèm ren.



Faktè risk pou devlope tansyon wo

- Tabak.
- Alkòl.
- Obezite.
- Twòp pwa.
- Estrès ak enkyetid.
- Move alimantasyon ak twòp sèl.
- Mank aktivite fizik.
- Nivo kolestewòl wo.
- Ak yon istwa fanmi ki gen tansyon wol.



Kijan mwen ka anpeche li?

- Mezire presyon ou omwen yon fwa chak ane.
- Kenbe yon pwa ideyal, evite obezite.
- Redwi konsomasyon alkòl. Si sa posib, pa bwè.
- Pa janm sispann tretman an, li se pou tout lavi.
- Evite estrès. Pase tan ak fanmi, zanmi ak pou lwazi.
- Fè aktivite fizik chak jou.
- Adopte yon alimantasyon ki an sante: mwens sèl, pa gen fri, plis fwi, legim ak legim fèy.
- Si w ap fimen, sispann fimen.
- Swiv enstriksyon doktè ou oswa pwofesyonèl sante ou.

Tansyon wo pa gen gerizon, men si li trete, li ka kontwole. Fè bon chwa, epi pran swen sante ou.

Si ou gen kèk nan sentòm ki mansyone anwo yo, chèche swen medikal nan Inite Sante Debaz (UBS, akronim pòtigè) nan katye ou.

DYABÈT

Kisa dyabèt ye?

Dyabèt se yon maladi kwonik kote kò a pa ka pwodui oswa sèvi ak ensilin kòrèkteman, sa ki lakòz nivo glikoz nan san an monte. Gen plizyè tip dyabèt; prensipal yo se:

Dyabèt Tip 1: Yon maladi

oto-iminè ki detwi selil ki pwodui ensilin nan pankreyas la. Li anjeneral dyagnostike nan jèn moun epi li mande pou pran piki ensilin chak jou.



Dyabèt Tip 2: Pi komen an, li rive lè kò a vin rezistan a ensilin oswa pa pwodui ase ensilin. Li asosye ak twòp pwa, sedantè, ak yon istwa fanmi ki gen dyabèt, epi li ka kontwòle ak rejim alimantè, fè egzèsis, ak medikaman.

Dyabèt jèstasyonèl: Devlope pandan gwosès epi li disparèt jeneralman apre akouchman, men li ogmante risk pou devlope dyabèt tip 2 nan lavni.

Genyen lòt fòm mwens komen dyabèt, tankou **Dyabèt MODY** (yon maladi jenetik ki chanje pwodiksyon jèn ki enplike nan regilasyon sik nan san) ak **Dyabèt LADA** (yon fòm oto-iminè ki parèt nan granmoun pi ta, ak sentòm ki sanble ak dyabèt tip 1).

Sentòm

Sentòm prensipal dyabèt la gen ladan l: pipi plis pase nòmral (plis pase 3 lit pa jou), swaf twòp, grangou twòp, pèdi pwa san eksplikasyon, dezidratasyon, swaf nan mitan lannwit pou pipi, fatig, feblès, vizyon twoub, gratèl, enfeksyon repete, fè mal pou blesi geri. Kay gason; enflamasyon nan glann nan peni.

Faktè Risk pou devlope dyabèt

Gen faktè risk ki pa ka chanje, tankou: origine Azyatik, laj plis pase 45 ane, yon fanmi premye degre ki gen dyabèt. Faktè ki ka chanje gen ladan: twòp pwa ak obezite, mank aktivite fizik, gen lòt maladi tankou tansyon wo, maladi kadyovaskilè, oswa ovè polikistik, kolestewòl wo.

Kijan mwen ka anpeche li?

Pou anpeche dyabèt tip 2, li enpòtan pou kontwole pwa, swiv yon rejim alimantè apwopriye, fè egzèsis regilyèman, redwi tan ki pase chita, amelyore kalite dòmi, sispann fimen, ak jere estrès. Nan ka dyabèt tip 1, prevansyon enplike edikasyon sou maladi a, tretman ak ensilin, konsèy alimantè, ak fè egzèsis modere.



Si ou gen kèk nan sentòm ki mansyone anwo yo, chèche swen medikal nan Inite Sante Debaz (UBS) nan katye ou oswa kontakte Enstiti Dyabetik Foz do Iguaçu (ADIFI, akronim pòtigè). Link: <https://www.institutoadifi.com.br/> (Gade Gid Oryantasyon Sou Sistèm Inik Lasante Pou Migran, Refijye Ak Apatrid Nan Foz Do Iguaçu).

TIBÈKILOZ



Kisa tibèkiloz ye?

Tibèkiloz (TB) se yon maladi enfektye ki kontajye, ki lakòz pa bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Li souvan atake poumon yo, men li ka afekte lòt ògàn nan kò a. Maladi a transmèt nan lè a, lè yon moun ki gen tibèkiloz aktif nan poumon li touse, etènye, oswa pale, li lage patikil ki enfektye.

Sentòm

Sentòm prensipal tibèkiloz la gen ladan l: tous ki dire plis pase twa semèn, fyèv, swe nan lannwit, pèt pwa, fatig, lòt sentòm ki ka parèt se doule nan pwatrin, pèt apeti, sèkresyon ak san, ak difikilte pou respire.

Faktè risk pou devlope tibèkiloz

Faktè risk pou tibèkiloz gen ladan: kontakte pwòch ak moun enfekte, viv oswa travay nan espas twò konble oswa ki pa byen ayere, gen yon sistèm iminitè fèb (kòm nan moun ki gen VIH), malnitrisyon, fimen tabak, itilizasyon sibstans.

Kijan mwen ka anpeche li?

Prevansyon tibèkiloz enplike vaksinasyon ak BCG (Gade seksyon Vaksinasyon nan gid sa a), espesyalman nan peyi kote maladi a komen. Lòt mezi prevansyon gen ladan: deteksyon bonè ak tretman apwopriye pou ka yo, itilizasyon mask nan anviwònman ki riske, amelyore kondisyon lavi, tankou bon vantilasyon ak rediksyon konbleman nan espas fèmen.

Si ou gen kèk nan sentòm ki mansyone anwo yo oswa si ou te an kontak ak moun ki enfekte ak tibèkiloz, chèche swen medikal nan UBS nan katye ou.

ENFEKSYON SEKSYÈLMAN TRANSMISIB (IST)

Kisa IST yo ye?

Enfeksyon seksyèlman transmisib (IST) yo se maladi ki pwovoke pa bakteri, viris oswa parazit, epi yo transmèt sitou nan relasyon seksyèl san pwoteksyon. Maladi sa yo ka san sentòm, sa ki fè dyagnostik bonè difisil epi ogmante risk pou konplikasyon grav, tankou enflamasyon, enfeksyon kwonik, ak kansè nan kòl matris. IST ki pa trete ka fasilite pwopagasyon maladi a bay lòt moun, kreye yon sik transmisyon kontinyèl nan kominote a.

Deteksyon bonè ak tretman apwopriye yo esansyèl pou anpeche konplikasyon epi idantifye epi trete patnè seksyèl, evite reinfeksyon ak transmisyon soutni. Maladi tankou klamidya, gonore, VIH, sifilis, ak epatit ka anpeche epi kontwole ak itilizasyon prezèvatif, vaksinasyon, egzamen regilye, ak tretman rapid.



IST yo kapab afekte tout moun, kelkeswa jan ak/oubyen oryantasyon seksyèl.

Sentòm

IST yo ka pa montre sentòm, oubyen tou ka prezante sentòm tankou: Sekresyon nan vajen oswa nan pipi; blesi oswa ilsè jenital; doulè lè wap pipi oswa nan relasyon seksyèl; gratèl jenital. fyèv ak malèz jeneral.

Pliske anpil IST pa gen sentòm, li esansyèl pou fè tès depistaj regilyèman, menm lè pa gen sentòm ki vizib. Si ou remake kèk nan sentòm ki mansyone yo, al nan Inite Sante Debaz oswa sèvis sante ki pi pre ou a.

Men kèk IST ki komen:

Klamidya: Se yon enfeksyon bakteryèn ki koze pa *Chlamydia trachomatis*, ki trè komen pami jèn seksyèlman aktif yo. Souvan pa gen sentòm ki parèt, sitou lakay fanm, sa ki rann dyagnostik la difisil. Lè li pa trete, klamidya ka lakòz gwo konplikasyon tankou maladi enfeksyon pèlvik (MIP), enfètilite, ak konplikasyon nan gwoès. Fè tès regilye ak itilize kapòt enpòtan pou prevni enfeksyon an ak konplikasyon li yo.

Gonore: Se yon enfeksyon ki koze pa bakteri *Neisseria gonorrhoeae*, ki atake sitou sistèm irinè, pati jenital, rektòm, ak gòj. Li ka san sentòm, men souvan li pwovoke sentòm tankou ekoulman ak postimak doulè lè wap pipi. Si li pa trete, li ka lakòz enfètilite, doulè kwonik, epi ogmante risk pou trape VIH. Prevansyon an gen ladann itilize kapòt ak fè tès regilyèman, sitou nan popilasyon ki pi ekspoze.

Trikomonya: Trikomonya se yon enfeksyon ki koze pa parazit *Trichomonas vaginalis*, epi se youn nan IST ki pi komen. Souvan li pa montre sentòm, men lakay fanm, li ka koze ekoulman vajinal ki gen move sant, gratèl, ak doulè lè wap pipi. Enfeksyon sa a asosye ak konplikasyon nan gwoès epi ogmante risk pou trape VIH. Prevansyon an gen ladann itilize kapòt ak trete moun ki enfekte yo ak patnè seksyèl yo.

Sifilis: Sifilis se yon enfeksyon bakteryèn ki koze pa *Treponema pallidum*, ki devlope an plizyè etap. Nan premye etap la, li ka koze maleng san doulè nan pati jenital yo, ki souvan pase inapèsi. Si li pa trete, sifilis ka devlope epi lakòz gwo pwoblèm, tankou pwoblèm kè, sèvo, ak lòt ògàn. Fè tès ak trete bonè se kle pou evite konplikasyon sa yo epi diminye transmisyon an.

VIH (Viris Iminodefisyans Imen): VIH se yon viris ki atake sistèm iminitè a, ki ka mennen nan SIDA si li pa trete. Enfeksyon an ka transmèt nan relasyon seksyèl san pwoteksyon, pataje zegi, ak manman ka bay pitit li pandan gwoès. Premye sentòm yo genyen lafyèv ak fatig, epi nan etap avanse ka gen pèt pwa ak gwo enfeksyon. Prevansyon an gen ladann itilize kapòt, Profilaksi pre-ekspozisyon (PrEP), ak tretman antiretroviral.

Viris Papilom Imen (HPV): HPV se IST ki pi komen an, ak plizyè kalite viris ki asosye ak bagay tankou blesi jenital ak kansè nan kòl matris, anal, ak nan gòj. Souvan, enfeksyon an pa montre sentòm epi li ka disparèt poukont li, men nan kèk ka HPV ka lakòz kansè. Vaksen kont HPV se yon fason efikas pou prevni maladi a, ansanm ak itilize kapòt ak fè tès Papanikolaw regilyèman pou fanm (*Gade seksyon Vaksinasyon nan Gid sa a*).

Epatit B ak C: Epatit B ak C se enfeksyon viris ki ka transmèt seksyèlman, men tou atravè pataj zegwi ak kontak ak san kontamine. Enfeksyon sa yo atake fwa a, sa ki lakòz enflamasyon ki ka devlope an siwoz, ensifizans epatik,

ak kansè nan fwa. Epatit B ka prevni avèk vaksen, pandan itilizasyon kapòt ak fè tè s regilyèman se mezi enpòtan pou prevni tou de fòm epatit yo (*Gade seksyon Vaksinasyon nan Gid sa a*).

Faktè risk

Gen kèk konpòtman ki ogmante risk pou trape IST, tankou:

- Plis pase yon moun sèvi ak sereng.
- Fè relasyon seksyèl san kapòt;
- Transfizyon san ki kontamine;
- Soti nan yon manman ki enfekte rive nan pitit li pandan gwosès, akouchman ak bay tete;
- Enstriman ki pèse oswa koupe pa esterilize (BRASIL, s.d. d).

Kijan mwen ka anpeche yo?

Prevansyon IST mande plizyè mezi esansyèl pou redwi risk transmisyon:

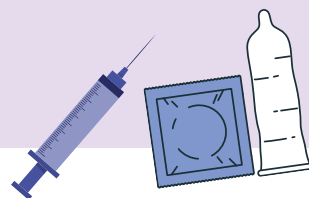
Itilize prezèvatif: Se pi bon fason pou anpeche IST, tankou klamidy, gonore, VIH, HPV ak sifilis.

Vaksinasyon: Vaksen kont epatit B ak HPV yo disponib epi efikas pou anpeche enfeksyon sa yo.

Egzamen regilye: Fè egzamen depistaj regilye enpòtan, espesyalman pou gwoup ki riske tankou moun seksyèlman aktif ak ki viv ak VIH.

Edikasyon seksyèl: Konstwi konesans sou IST yo ak fason pou anpeche yo enpòtan pou diminye kantite enfeksyon.

Tretman patnè yo: Lè yo dyagnostike yon IST, trete patnè seksyèl enpòtan pou evite reinfeksyon ak transmisyon kontinyèl.



DENG, ZIKA AK CHIKUNGUNYA

Kisa yo ye?

Deng, Zika, ak Chikungunya se maladi viral ki transmèt pa moustik *Aedes aegypti*. Moustik sa a gen karakteristik prensipal nan gen siy blan sou pye li ak sou do li.

Sentòm

Enfeksyon ak viris sa yo ka swa montre sentòm oswa pa montre anyen ditou. Nan ka Dengue, premye sentòm komen se yon gwo lafyèl ki kòmanse toudenkou, ki anjeneral dire ant 2 ak 7 jou, ak lòt sentòm ki akonpaye li. Fòm grav maladi a gen ladan doulè nan vant, vomisman kontinyèl, vètij, pèt konesans, senyen nan bouch, epi nan ka grav, ka menm mennen nan lanmò.

Sepandan, nou pa dwe itilize medikaman ki ka ogmante risk pou'w senyen (bay san), tankou salisilat ak anti-enflamatwa ki pa esteroyid yo.

Faktè risk pou devlope maladi a

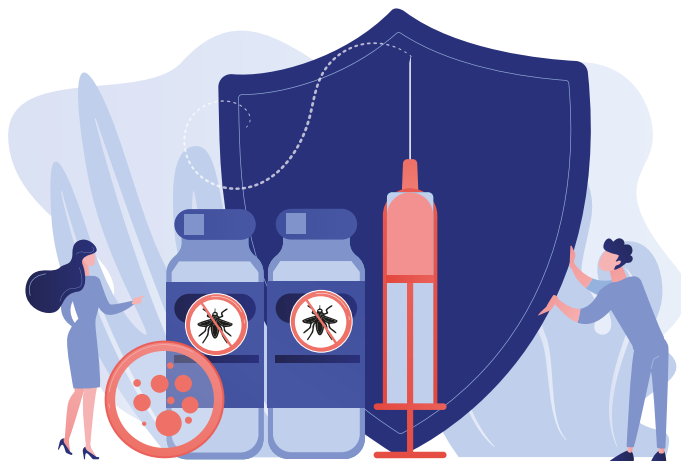
Moustik *Aedes aegypti* a se prensipal mwayen transmisyon maladi sa yo atravè pike moustik fi. Gen kèk ka ki ra kote transmisyon rive soti nan yon manman ki ansent bay tibebe l (transmisyon vètikal) oswa atravè transfizyon san.

Tout moun ka trape maladi sa yo, men moun ki gen kondisyon pre-egzistan, fanm ansent, ti bebe, timoun ki gen mwens pase 5 lane, ak moun ki gen plis pase 65 lane yo plis an risk pou devlope konplikasyon.

Kijan mwen ka anpeche yo?

Brezil se premye peyi nan mond lan ki fè vaksen kont Dengue disponib nan sistèm sante piblik la. Li ap bay nan popilasyon sib ki nan zòn kote maladi a pi komen. **Nan Foz do Iguaçu, vaksen an disponib pou timoun ki gen ant 10 ak 14 lane.**

Menm avèk **vaksen** an, estrateji prensipal pou kontwole maladi sa yo se evite pwopagasyon moustik la pa elimine dlo estoke ki ka tounen yon sous larv moustik.



- Itilize rad klè ki kouvri po pandan jounen, lè moustik yo pi aktif.
- Itilize repelant ak ensekisid, epi swiv enstriksyon etikèt yo.
- Moustikè ak lòt metòd fizik kapab bay bon pwoteksyon kont moustik yo. Sèvi ak pwodwi ki an sekirite tankou repelant elektrik.
- Menm si gen vaksen ak plizyè mwayen prevansyon, prensipal fason pou kontrole aboviroz tankou Deng, Zika ak Chikungunya se evite miltiplikasyon moustik *Aedes Aegypti*, jete rezèwa dlo ki ka tounen sous pou kale ensèk sa yo.



Pa gen yon tretman espesifik pou maladi sa yo. Medikaman yo se sèlman pou soulaje sentòm, tankou analjèzik ak antipiretik (paracetamol ak dipiròn). Medsin tankou salisilat ak anti-enflamatwa non-ormonèl yo ta dwe evite, paske yo ka ogmante risk senyen. Se pou moun ki enfekte a fè repo epi kenbe bon idratasyon.

Se pou sa, siw ta prezante nenpòt nan sentòm ki mansyone anlè yo, chèche touswit swen lopital (*Gade Gid Oryantasyon Sou Sistèm Inik Lasante Pou Migran, Refijye Ak Apatrid Nan Foz Do Iguachu*).

VAKSINASYON

Vaksinasyon se youn nan pi bon metòd pou anpeche maladi epi pwoteje sante piblik la. Vaksen yo se pwodwi byolojik ki ankouraje sistèm iminitè a pou konbat mikwo-òganis tankou viris ak bakteri, sa ki ede anpeche pwopagasyon maladi grav epi sove lavi.

Depi premye mwa lavi a, li enpòtan pou swiv kalandriye vaksinasyon an, ki baze sou rechèch syantifik pou garanti maksimòm pwoteksyon nan chak etap lavi a. Nan Brezil, vaksen yo disponib gratis nan pòs sante ak klinik piblik yo, epi yo disponib tou nan kèk klinik prive.

Pran vaksen se yon responsablite kolektif, paske li pa sèlman pwoteje moun ki pran vaksen an, men li ede pwoteje kominote a tou. Lè plis moun vaksinen, sa diminye sikilasyon maladi epi kreye yon "bariè pwoteksyon" nan sosyete a. Sa vle di, menm moun ki pa ka pran vaksen (tankou tibebe oswa moun ki gen pwoblèm iminitè) gen mwens chans pou trape maladi a.

Pou konnen **kalandriye vaksinasyon dapre laj ak kondisyon**, ou ka aksede nan lyen sa yo:

Kalandriye teknik nasyonal vaksinasyon **timoun**: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-crianca>

Kalandriye teknik nasyonal vaksinasyon **adolesan**: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adolescente>

Kalandriye teknik nasyonal vaksinasyon **granmoun ak granmoun aje**: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adulto-e-do-idoso>

Kalandriye teknik nasyonal vaksinasyon **Kalandriye teknik nasyonal vaksinasyon**: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-gestante>



Pou pran vaksen, ou bezwen ale nan inite sante ki pi pre ou ansanm ak kat vaksinasyon ou epi mande pou yo evalue ou pou mete vaksinasyon ou ajou. Lè ou pran vaksen epi ankouraje lòt moun fè menm bagay la, ou diminye sikilasyon maladi yo epi kreye yon "ond prevansyon". Vaksinasyon yon moun bay benefis a anpil lòt moun ki nan sèk sosyal li.

SANTE MANTAL

Sante mantal ale pi lwen pase emosyon endividyèl yo; li enfliyanse pa faktè byolojik, sikolojik ak sosyal. Selon Òganizasyon Mondyal Lasante (OMS), sante mantal se yon eta byennèt ki pèmèt yon moun devlope kapasite pèsònèl li pou fè fas ak defi lavi epi kontribye nan kominote a. Byennèt la depann de kondisyon tankou sante fizik, sipò sosyal, ak kalite lavi, epi li afekte pa anviwònman sosyal, ekonomik, ak politik la.

Dwa pou gen aksè a sante, ki enkli sante mantal, garanti pa Konstitisyon Brezilyen an, epi leta gen responsablite pou bay swen ki diy. Nan Brezil, **Rezo Atansyon Sikyososal (RAPS, akronim pòtigè)** ofri sèvis sante mantal nan kad SUS la, baze sou prensip inivèsalite, entegralite ak ekite, epi pwomèt aksè nan swen ki jis ak aksesib pou tout moun.

Sèvis an tan kriz: RAPS akeyi moun nan kriz, epi li bay swen entegre ak kontinyèl. Rezo a gen ladan plizyè sèvis tankou **Sant Atansyon Sikyososal (CAPS, akronim pòtigè)**, inite akèy, ak lopital jeneral, ki travay ansanm pou bay sipò entegre nan domèn sante mantal, alkòl, ak lòt dwòg.

Enpak sosyal: Pwoblèm sante mantal pa sèlman afekte moun endividyèl yo, men yo reflete tou nan pwoblèm sosyal epi yo mande politik piblik ak rezo pwoteksyon. Estigmatizasyon ki asosye ak sante mantal se yon gwo defi ki afekte moun ak sèvis yo, kreye baryè pou chèche èd epi kenbe moun yo nan espas sosyal eksklizyon.

Konbat estigmatizasyon: Batay kont estigmatizasyon esansyèl pou amelyore kalite lavi moun ki gen pwoblèm sante mantal epi asire aksè egal nan sèvis yo. Konprann, respekte, ak montre solidarite enpòtan anpil pou bati kominote ki pi enklizif epi sipòte moun k ap fè fas ak difikilte nan sante mantal.



Si ou bezwen èd, al gade nan Sant Atansyon Sikyososal (CAPS) oswa inite sante ki pi pre ou pou resevwa konsèy ak asistans. (*Gade Gid Oryantasyon Sou Sistèm Inik Lasante Pou Migran, Refijye Ak Apatrid Nan Foz Do Iguacu*).

SANTE BOUCH

Kisa sante bouch ye?

Sante bouch enplike swen ak antretyen bouch, dan, ak jansiv yo, pou anpeche maladi tankou kary, janjivit, ak lòt komplikasyon. Sante bouch esansyèl pa sèlman pou masticasyon ak lapawòl, men tou pou byennèt jeneral, paske bouch la se pòt antre pou sistèm dijestif ak respiratwa yo. Yon bon sante bouch ede anpeche enfeksyon ak maladi, ki afekte dirèkteman sante fizik ak mantal.

Dwa pou sante bouch garanti pa **Lwa Federal n.º 14.572/2023, ki etabli Politik Nasyonal pou Sante Bouch** nan sistèm SUS la. Menm si Lwa a resan (Me 2023), sèvis dantè yo ap òganize pou kouvri tout teritwa nasyonal la.



Sante Bouch pou Timoun

Estati Timoun ak Adolesan (ECA, akronim pòtigè) etabli ke SUS dwe pwomote pwogram swen medikal ak dantè pou anpeche maladi pandan anfans la, ansanm ak kanpay edikasyon sanitè pou fanmi, edikatè, ak elèv yo.

Sentòm ak maladi bouch

Pwoblèm bouch ki pi komen yo enkli: kari dantè, movèz alèn, janjivit, tat (plak bakteri), lezyon nan bouch, afta (ti blesi nan bouch), dan mal aliye, pèt dan avan lè.



Remak: Si ou gen yon ilsè ki fè mal ki ap grandi nan bouch ou, ki pa geri epi ki fasil senyen (sa ka akonpaye pa mal pou vale, pèt pwa, oswa anflamasyon nan kou), chèche swen nan yon inite sante, paske sa ka yon kansè nan kavite bouch (kansè oral)

Prevansyon

Pou anpeche pwoblèm sante bouch yo, li esansyèl pou fè bon ijyèn bouch chak jou, bwose dan yo apre chak repa, itilize fil dantè, redwi konsomasyon sik, epi kenbe yon rejim alimantè ki balanse. Vizite dantis regilyèman enpòtan tou pou redwi risk pou devlope maladi ki ka koze pa move ijyèn (Brasil, s.d. b).

Si ou gen yon ilsè ki fè mal ki ap grandi nan bouch ou, ki pa geri epi ki fasil senyen (sa ka akonpaye pa mal pou vale, pèt pwa, oswa anflamasyon nan kou), chèche swen nan yon inite sante, paske sa ka yon kansè nan kavite bouch (kansè oral).

PLANIFIKASYON FANMI

Kisa planifikasyon fanmi ye?

Planifikasyon fanmi se yon dwa garanti pa Konstitisyon Federal la (Lwa n° 9.263, 12 janvye 1996), ki tabli pwogram nan nan peyi a. Li bay resous pou moun ka jwenn enfòmasyon kalifye ak an sekirite pou fè chwa repwodiktif yo.

Metòd kontraseptif

Gen plizyè metòd kontraseptif disponib:

Prezèvatif maskilen ak feminen: Se metòd ki pi efikas pou anpeche maladi tankou VIH, sifilis, gonore, ak kèk fòm epatit, epi tou pou evite yon gwosès ki pa planifye. Gen de kalite prezèvatif: maskilen an, ki fèt an lateks epi yo mete sou penis la an ereksyon anvan pénétration, ak feminen an, ki fèt an lateks oswa kawotchou nitrilik epi yo itilize andedan vajen an. Li ka mete plizyè èdtan anvan relasyon seksyèl, san nesosite pou tann ereksyon penis la (Brasil, s.d.c).

Prezèvatif maskilen ak feminen yo distribye gratis nan nenpòt sèvis santeibli



Espèmisid: Se yon metòd baryè ki mete andedan vajen an anvan relasyon seksyèl. Li dwe itilize kòrèkteman e li konsidere kòm youn nan metòd kontraseptif ki mwens efikas.

Pilil kontraseptif oral: Pilil oral yo gen de òmòn sentetik (estwojèn ak pwogestewòn) ki anpeche ovilasyon an, sa vle di, pwodiksyon òv nan ovè a pandan sik menstruèl la.

Kontraseptif ijans: Kontrasepsyon ijans enplike itilize yon pilil ki gen òmòn apre yon relasyon seksyèl san pwoteksyon pou anpeche gwosès. Konprime a dwe pran nan 120 èdtan, de preferans nan premye 72 èdtan apre relasyon seksyèl san pwoteksyon. Li pa anpeche yon

gwosès ki deja kòmanse epi li pa dwe itilize regilyèman.

Kontraseptif enjeksyon (chak mwa): Sa a se yon metòd ki itilize òmòn (estwojèn ak pwogestewòn), ki anpeche ovilasyon ak difisil pou espèm yo pase. Li aplike chak mwa epi fanm lan kontinye gen règ nòmal.



Kontraseptif enjeksyon (chak twa mwa): Li itilize òmòn ki anpeche ovilasyon epi li fè pasyaj espèm pi difisil. Li aplike chak twa mwa.

Dispozitif nan matris (Dispositivo intrauterino DIU): DIU se yon ti objè plastik kouvri ak bann kwiv ki mete anedan matris la e li gen yon fonksyon kontraseptif. Li dire dis ane apre yo fin mete l nan matris, men yo ka retire li nenpòt lè si fanm lan vle oswa si gen yon pwoblèm.

Mare twonp ak vazektomi (esterilizasyon): Sterilizasyon se yon metòd kontraseptif chirijikal definitif ki ka fèt sou fanm (ligatur tibè) oswa gason (vazektomi). Vazektomi anpeche espèm nan likid semèn, pandan ligatur tibè anpeche rankont gamèt yo (selil repwodiktif gason ak fanm).

Ki metòd ki disponib nan SUS?

SUS la ofri divès metòd kontraseptif: sa yo ki baze sou òmòn (oral ak enjeksyon), metòd baryè (diaphragm ak prezèvatif), DIU, ak metòd chirijikal definitif tankou Mare twonp ak vazektomi.

REFERANS:

BRASIL. Ministè Sante. Aedes-aegypti. s.d. a Disponib nan: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aedes-aegypti>. Aksè: 20 out 2024.

BRASIL. Ministè Sante. Sante Bouch. s.d b. Disponib nan: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-bucal>. Aksè: 20 out 2024.

BRASIL. Ministè Sante. s.d c. Disponib nan: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/usar-preservativos-masculinos-femininos-e-gel-lubrificantes>. Aksè: 20 out 2024.

BRASIL. Ministè Sante. Enfeksyon Seksyèlman Transmisib (IST). s.d. Disponib nan: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/infecoes-sexualmente-transmissiveis-ist>. Aksè: 25 out 2024.

BRASIL. Estatuda Timoun ak Adolèsan (ECA). Brezil, 2021. Disponib nan: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-acoas-para-fortalecer-o-eca/ECA2021_Digital.pdf. Aksè: 2 out 2024.

BRASIL. Lwa N° 14.572, 8 Me 2023. Disponib nan: http://legislacao.planalto.gov.br/legisla/legislacao.nsf/Viiv_Identificacao/lei%2014.572-2023?OpenDocument. Aksè: 2 out 2024.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Maladi Seksyèlman Transmisib (ISTs). Disponib nan: <https://www.cdc.gov/std>. Aksè: 25 out 2024.

Pan American Health Organization (PAHO). STIs ak VIH. Disponib nan: <https://www.paho.org/en/topics/sexually-transmitted-infections>. Aksè: 2 out 2024.

Paraná. Sekretarya Sante. Liy Swen nan Sante Bouch – 3rd ed. Curitiba: SESA, 2021. Disponib nan: https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-09/linha_de_cuidado_em_saude_bucal_-_3_edicao_II.pdf. Aksè: 25 out 2024.

World Health Organization (WHO). Enfeksyon Seksyèlman Transmisib (IST). Disponib nan: <https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections>. Aksè: 2 out 2024.



