

# Hidratação

---



No tratamento da dengue a hidratação pode salvar vidas. Sentiu os primeiros sintomas, tome bastante líquido e procure o seu médico.

Pode-se ingerir todo tipo de líquido, menos as bebidas alcoólicas.

Beber, água, suco, mate, chá ou o soro caseiro podem impedir ou desacelerar o avanço da doença.

Após crises de vômito ou diarreia, o uso do soro caseiro é uma maneira simples, barata e eficaz de se repor a água e sais minerais.

Veja abaixo como preparar o soro caseiro:

- ① Dissolva uma colher de sopa de açúcar e 1 colher do tipo cafzinho de sal em um litro de água mineral filtrada ou fervida (mas já fria).
- ② Misture bem e depois beba em pequenos ou goles ou em pequenas colheradas;
- ③ Fique atento para não errar as medidas do soro.