



ESCOTEIROS
DO BRASIL



24º JAMBOREE MUNDIAL ESTADOS UNIDOS

GUIA MÉDICO PARA ESCOTISTAS

Versão 1 - 11.04.2019



GUIA MÉDICO PARA ESCOTISTAS

1. OBJETIVO

Vamos descobrir um novo mundo e fazer que este Jamboree seja seguro, cheio de diversão e de boas recordações. Este Guia Médico do Jamboree foi preparado para ajudar os escotistas, especialmente aqueles responsáveis por uma patrulha em campo.

O objetivo deste guia é proporcionar aos líderes no subcampo e demais escotistas informações para ajudar a prevenir doenças e ocorrências médicas durante o Jamboree. Em caso de incidentes, se as orientações forem seguidas, o tempo em ambulatório poderá ser minimizado e será possível desfrutar melhor das atividades do Jamboree.

Leia este guia atentamente e, desde já, comece a fazer um plano para manter a patrulha sob sua responsabilidade segura e saudável antes, durante e depois do Jamboree. Toda a equipe médica do Jamboree e o Serviço Médico de Emergência (SME) esperam que você e os jovens sob sua supervisão desfrutem o Jamboree e se esforcem para evitar a necessidade de recorrer ao serviço médico.

2. SERVIÇOS MÉDICOS – VISÃO GERAL

O serviço médico e o SME do Jamboree estão compostos por várias especialidades médicas e diversas instalações, assim como por um sistema funcional de atendimento do SME e sistema de transporte formados por uma equipe de mais de 500 profissionais Sempre Alertas para atender aos diferentes tipos de enfermidades e ferimentos.

O suporte médico nas áreas do acampamento do Jamboree está localizado nos acampamentos-base e dará atendimento médico primário aos participantes.

O atendimento médico nos acampamentos-base funcionará por 24 horas durante todo o período do Jamboree. Abaixo, os médicos responsáveis por casa acampamento-base:



1. Acampamento-base A: Dr. Charlie **Goodwin**;
2. Acampamento-base B: Dr. Stuart **Tucker**;
3. Acampamento-base C: Dr. Craig **Brasher**;
4. Acampamento-base D: Dr. Bob **Sadock**;
5. Acampamento-base E: Dr. Mike **Parmer**;
6. Acampamento-base F: Dra. Linda **Rimkunos**.

O responsável geral pelo atendimento médico dos acampamentos-base é o Dr. Scott **Strenger**. Os serviços médicos disponíveis em cada instalação médica do acampamento-base incluem:

1. Triagem por um profissional de saúde;
2. Tratamento e autorização para retornar à patrulha;
3. Unidade de observação de 23 horas;
4. Tenda de reidratação e refrigeração;
5. Estação de autoajuda;
6. O *Listening Ear* (uma equipe de voluntários adultos com experiência que dará apoio e atenção aos participantes e adultos que queiram conversar);
7. Transporte a outra instalação médica para pacientes que necessitem de atenção ou cuidados específicos:
 - a) Van - para pacientes não emergenciais;
 - b) Ambulância - transporte de emergência.

Estarão disponíveis postos de atendimento médico no *Summit Center* bem como nas áreas de aventura e haverá estação de pronto atendimento com equipe médica nas áreas em que será aplicado o programa do Jamboree. Esses postos estarão abertos durante o período das atividades para atender aqueles que se machucarem ou ficarem doentes. Seu propósito é o



atendimento de primeiros socorros e não proporcionará o cuidado contínuo disponível nos acampamentos-base. O apoio médico nas áreas do programa estará dividido em quatro áreas geográficas:

1. A instalação médica do *Summit Center* está localizada no *Action Point North* e na parte detrás da *AT&T Stadium* (localizadas atrás da casa). A estação de atendimento de primeiros socorros "*The Gateway*" está perto do *Scott Visitor Center* e *Water Reality* no lado oeste da represa.
2. O posto do *Adventure Valley Medical* está próximo do *Low Gear*. Uma estação de primeiros socorros se encontra no *The Rocks*.
3. O *Thrasher Mountain Medical* está no *The Park* e no *The Trax*. Estações de primeiros socorros nestas áreas estão localizadas no *The Pools* e no *The Oasis*.
4. Mt. Jack tem estações de atendimento localizadas nas linhas montanhosas leste e oeste da montanha e perto da área do fogo de conselho.

O Jamboree Health Center (JHC) localizado no subcampo D1, é um centro de serviço completo de diagnóstico, tratamento e triagem com serviço de raios-X. Próximo ao JHC se encontram as clínicas: dental, oftalmológica, saúde mental e multidisciplinar.

3. ANTES DO JAMBOREE

Para manter a sua tropa segura e saudável, há algumas sugestões para serem feitas desde já. Leia com atenção e fique ciente dos seguintes tópicos:

3.1. Chefes de tropa do contingente

1. Cada tropa deverá ter e manter um kit de primeiros socorros. Será importante para a patrulha nas atividades de integração e preparação para o Jamboree, na viagem, durante o Jamboree e nas atividades turísticas antecedentes ou posteriores ao acampamento. O kit sugerido para atender à patrulha está indicado na página 40.



2. Os escotistas responsáveis pelas patrulhas deverão manter um arquivo com, no mínimo, três cópias do histórico de saúde de cada participante (escotista e jovens) – 2019 World Scout Jamboree Health History (2019 WSJ HH).
3. Para fins de check-in no campo, coloque uma cópia do WSJ HH 2019 de cada participante em uma pasta para que possa ser apresentado no momento da chegada ao Jamboree. Isso ajudará no processo, caso seja necessário preencher algum formulário.
4. Leia o WSJ HH de 2019 de cada participante, observando as condições especiais de saúde, necessidades especiais, medicamentos e qualquer outro item que possa requerer atenção médica ou estar relacionado à saúde; destaque os tópicos merecedores de atenção especial e faça uma lista deles. Recomendamos contatar o participante e os pais ou responsáveis para esclarecer dúvidas sobre os assuntos médicos observados, caso seja necessário.
5. Antes da partida para o Jamboree, certifique-se de que cada participante tenha a medicação necessária, em recipientes adequadamente embalados e rotulados, na quantidade suficiente para durar até o final do Jamboree (incluindo eventual turismo, viagem de retorno, mais cinco dias de medicação adicional para não ter problemas caso ocorra atrasos de retorno ao país). Certifique-se de verificar se os suprimentos de emergência (inaladores para asma, medicamentos diabéticos, EpiPens etc.) estão com o participante e se você ou alguém da sua equipe de escotistas sabe como e quando usá-los.

3.2. Participantes do Contingente

1. Prepare-se para a demanda física de caminhar longas distâncias – além dos cuidados com os pés, providencie tênis ou botinas que calcem adequadamente, do tamanho que proporcione conforto. Informações adicionais serão fornecidas mais à frente.
2. Cada membro da tropa (escotistas e jovens) deve manter um kit pessoal de primeiros socorros e 10 itens essenciais de segurança (ver página 15) para conteúdos mínimos básicos). Cada kit pessoal de primeiros socorros deve conter moleskin (adesivos para calos) e Band Aid ou produtos similares.



3. Tenha sempre água em seu cantil. Tome água e permaneça sempre hidratado. A desidratação poderá ser uma experiência ruim para você.
4. Prepare-se para a exposição ao sol passando protetor solar com pelo menos FPS 30 de três em três horas.

3.3. Óculos ou lentes de contato

A equipe médica recomenda que qualquer participante que use lentes corretivas traga uma cópia da prescrição médica atual. Poderá ser muito útil em caso de perda ou quebra dos óculos ou lentes de contato.

4. CHEGADA AO JAMBOREE

O procedimento de check-in será simples e rápido, desde que cada membro da tropa tenha enviado o histórico de saúde (2019 WSH HH) pelo sistema on-line antes da chegada ao campo do Jamboree. No check-in, cada patrulha deverá preencher um questionário de triagem informando qualquer problema de saúde individual que possa ter ocorrido desde o envio do formulário (WSH HH 2019). Após a conclusão do questionário de triagem, a tropa será conduzida a seu subcampo no Summit.

O clima quente e úmido é frequentemente um problema para os participantes. Vamos começar bem! Ao chegar ao subcampo, todos devem se hidratar antes de sair do ônibus.

5. NO JAMBOREE

O centro médico do acampamento-base associado ao subcampo do participante de cada contingente será o centro médico primário ideal. No entanto, os participantes do contingente poderão procurar qualquer instalação médica do Jamboree para receber atendimento médico.

Em caso de ocorrência médica, o escotista responsável pela patrulha será informado sobre os encaminhamentos do participante à unidade médica do subcampo pela equipe de serviço.



Os sintomas de doença deverão ser avaliados pelo escotista responsável pela patrulha. Os problemas menores deverão ser resolvidos no acampamento aplicando o conhecimento de primeiros socorros.

O participante que for encaminhado ao centro médico deverá ser acompanhado pelo escotista da patrulha. As informações sobre a enfermidade, sintomas e uso de medicamentos ingeridos serão úteis para o atendimento. O centro médico terá atendimento de 24 horas e o centro de atendimento atenderá diariamente entre 8h e 10h e de 16h a 17h.

Participante com necessidades especiais

Os membros dos contingentes do Jamboree com necessidades especiais e seus cuidadores serão identificados em uma lista fornecida a sua unidade médica principal, ao chefe do acampamento de base e ao chefe do subcampo. As informações como contato do membro do contingente e do cuidador também deverão ser fornecidas, para atender eventual necessidade. A equipe do Jamboree para atender os participantes com necessidades especiais, sob a direção de operação do subcampo, trabalhará para garantir que todos tenham uma experiência positiva durante o Jamboree.

6. MEDICAMENTOS

Orientação sobre medicamentos

Os participantes que fazem uso de medicamento de doenças pré-existentes deverão levá-los em quantidade suficiente para suprir todo o período da viagem e de estadias. Recomendamos incluir cinco dias extras para eventualidades.

Para os medicamentos de uso controlado ou tratamento de condições pré-existentes, o participante deverá ter, junto ao remédio, a receita válida em inglês contendo todas as instruções do uso do produto. A medicação deverá estar em seu recipiente original.

Antes da viagem ao Jamboree Mundial, os escotistas responsáveis pelas patrulhas deverão estar familiarizados com as condições médicas pré-existentes e com o uso de medicamentos em geral dos membros da patrulha.



Estaremos sob a autoridade da Administração de Alimentos e Medicamentos dos EUA (FDA), da Alfândega e Proteção de Fronteiras (CBP) dos EUA e dos agentes da Transportation Security Administration (TSA) que operam nos aeroportos do país. Existem distintas restrições e diferentes agências que poderão ter outros requisitos ou jurisdições sobre determinados produtos. Se você tiver alguma dúvida sobre um medicamento, entre em contato com a FDA, Divisão de Operações e Políticas de Importação, pelo telefone +1 (301) 796-0356.

Cada Contingente no Jamboree Mundial deverá seguir as diretrizes da sua Organização Nacional de Escoteira para administrar medicamentos no campo; os associados dos Escoteiros do Brasil seguem as diretrizes da Equipe Internacional e do Chefe da Delegação, em particular.

Todos os medicamentos deverão ser acompanhados de instruções claras e concisas quanto ao uso, guarda e armazenagem. O emprego de medicamento de uso diário ou de rotina pelo jovem participante deverá ter a supervisão do escotista responsável pela patrulha.

As instalações médicas do acampamento-base fornecerão armazenamento para:

- Qualquer medicamento que exija a assistência de pessoal médico para administração;
- Medicamentos que necessitam refrigeração;
- Substâncias controladas.

Os medicamentos nas condições acima citadas deverão ser levados ao centro médico do acampamento-base, onde serão verificados, registrados e armazenados. Lembre-se, ao final do Jamboree, de retirar qualquer medicamento, após o término do Jamboree não será possível a devolução dos medicamentos esquecidos no centro médico.

A seguinte orientação referente medicamentos foi desenvolvida para ajudar escoteiros, escotistas e pais dos participantes do Jamboree Mundial:



O planejamento é um componente importante

- Para o adulto, todo medicamento, seu armazenamento e administração são de sua responsabilidade;
- Para o jovem participante, todo medicamento será de sua responsabilidade e dos pais ou responsáveis. O escotista, com o conhecimento da necessidade da administração, poderá aceitar a responsabilidade de garantir que o jovem tome a medicação necessária de acordo com a prescrição médica. Nenhum adulto deverá assumir esta responsabilidade a contragosto.

Uso seguro de medicação no Jamboree Mundial

1. Ficha de saúde (Health History) do Jamboree Escoteiro Mundial

- Todo participante deverá completar a ficha médica do evento (WSJ HH 2019);
- Listar todos os medicamentos (tanto os prescritos quanto os medicamentos rotineiramente administrados sem receita médica, incluindo aspirina e vitaminas) na Ficha de Saúde.

2. Plano de administração de medicamento para jovens

- Para que um escotista se envolva no gerenciamento da administração de medicamento para com qualquer membro juvenil, promover uma conversa antes do Jamboree entre o jovem, pais ou responsável e o escotista sobre os detalhes do uso do medicamento auto administrado pelo jovem participante;
- A menos que especificamente instruído pelo médico, os medicamentos de uso contínuo deverão ter administração de acordo com a prescrição médica, não devendo ser suspensos;
- Os planos de uso de medicamentos poderão ser mais ou menos simples, dependendo da maturidade do jovem e da complexidade dos tratamentos que serão administrados;



- Os planos poderão incluir um acordo sobre a capacidade do participante para tomar seu próprio medicamento como: dose e quantidade do medicamento, rotulagem, armazenamento, responsabilidade e situações de emergência;
- Informações sobre administração, incluindo qualquer equipamento especializado ou medicação (por exemplo: injeções de insulina, bombas de insulina, medicamentos de emergência) precisam ser fornecidos ao escotista responsável pela patrulha.

3. Etiqueta

- O medicamento que será administrado em uma atividade externa deverá estar em recipiente original etiquetado com o nome do participante, nome da medicação, posologia e dosagem, nome do médico, data da prescrição, instruções de uso, armazenamento e outras informações pertinentes;
- Caso estiver faltando a etiqueta com os dados do medicamento ou colocado em um pacote externo, o item interno (como um tubo ou inalador) deverá conter, no mínimo, o nome do participante, nome da medicação e as instruções para de uso.

4. Armazenamento

- O Centro Médico do acampamento-base fornecerá armazenamento para medicamentos que necessitam refrigeração e medicamentos controlados.
- O medicamento deverá ser armazenado de forma segura. Recipiente de armazenamento NÃO será fornecido pelo Jamboree.
- Requisitos especiais de armazenamento de medicamentos pelo fabricante, como proteção contra a luz ou a necessidade de refrigeração, devem ser discutidos durante o estágio de planejamento. O pai ou responsável, se possível, deverá fornecer os recipientes de armazenamento ou de refrigeração.
- Para proteger a medicação, usar o melhor critério para o armazenamento, evitando o transporte em carro – com temperatura elevada, ou em porão de aeronave – provocando o congelamento do medicamento.



5. Supervisão da administração de medicamentos para jovens

Nenhum escotista deverá assumir essa responsabilidade a contragosto. Com base na capacidade de cuidar de si mesmo, em concordância entre pais ou responsáveis, jovens e escotista, se tomará a decisão de quem será o responsável pela supervisão pela administração do medicamento, possibilitando:

- Chegar a um acordo sobre a supervisão do participante administrando sua própria medicação;
- Se o participante tem a capacidade para cuidar de si mesmo, a melhor pessoa para administrar sua própria medicação poderá ser o jovem participante;
- Se um dos pais ou responsável estiver presente, ele deverá assumir a responsabilidade;
- Se nenhum dos pais ou responsável estiver disponível durante o evento, um escotista poderá assumir a responsabilidade pela administração do medicamento de qualquer jovem que não possa administrar sua própria medicação;
- O participante e o pai ou o responsável deverão informar ao escotista indicado sobre qualquer circunstância especial que possa existir;
- Um cuidado especial deve ser dado pelo escotista em identificar e assegurar que o participante está recebendo a medicação correta no momento certo e na quantidade correta.
- Manter um registro de medicamentos administrados pelo escotista;
- Em caso de mudança de escotista, por motivos pessoais ou de emergência, o escotista substituto deverá tomar conhecimento e ciência das responsabilidades quanto a questão dos cuidados médicos da patrulha.

6. Medicação de emergência

- O participante jovem deve levar consigo medicamentos que possam ser necessários em caráter de emergência ou urgência. Um amigo ou o adulto responsável devem conferir e ter a certeza de que o membro juvenil tem a sua medicação de emergência;



- O participante jovem deve notificar imediatamente o escotista responsável em caso de auto administrar a medicação de emergência;
- Em muitos casos, uma avaliação ou acompanhamento de um médico ou de um prestador de cuidados de saúde poderá ser necessário após o uso de alguns medicamentos de emergência (como a epinefrina), mesmo se o membro juvenil se sentir bem. Também pode ser necessário obter um suprimento adicional se não houver doses adicionais disponíveis.
- O escotista deve entender como a medicação de emergência é administrada (por exemplo, o uso de um auto injetor de epinefrina) e se sentir confortável com tal responsabilidade.

7. PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

O Jamboree Mundial é uma experiência única para a maioria dos participantes jovens e escotistas. É importante fazer esforços extras para evitar lesões ou doenças antes e durante o Jamboree. Perder toda ou parte da experiência do Jamboree devido a doença ou lesão deve ser evitado seguindo algumas precauções simples, tomando cuidado e evitando situações ou ambientes que possam causar problemas. Reserve um tempo para ler e revisar as informações médicas e as tenha consigo durante toda a viagem e estadia.

Permanença hidratado

Beber quantidade adequada de água todos os dias será essencial para uma boa saúde e evitar a desidratação. Veja o quadro ao lado que explica com detalhes.

Green Color Range (82° - 85°)	 to 	¼ to ½ quart/hr
Yellow Color Range (85° - 88°)	 to 	½ to ¾ quart/hr
Red Color Range (88° - 90°)	 to 	¾ to 1 quart/hr
Black Color Range (>90°)	 to 	1 to 1¼ quart/hr

Guia de ingestão de água



Mantenha a boa higiene pessoal

O ESCOTEIRO É LIMPO

1. Lavar as mãos: Lembre todo participante de lavar as mãos com frequência. Há três coisas importantes que você pode fazer para manter-se saudável antes, durante e depois do Jamboree – “LAVE AS MÃOS, LAVE AS MÃOS e LAVE AS MÃOS”. A maioria das doenças ocorrem pelo contato das mãos nos alimentos, tocar os olhos, nariz ou a boca. Manter as mãos limpas ajudará a manter-se saudável! **Lavar as mãos especialmente:**

1. Antes da preparação de alimentos e refeições;
2. Após o uso do banheiro;
3. Após contato com uma pessoa doente;
4. Quando as mãos evidentemente estiveram sujas;
5. Antes e depois de trocar uma bandagem em você ou de outra pessoa.

2. Banho diário: Tome banho pelo menos uma vez ao dia e vista roupa limpa e seca. Lave as roupas sujas com frequência. Lembre-se de que a roupa de algodão seca muito lentamente em climas úmidos e deve ser evitada, prefira tecidos sintéticos com secagem rápida.

3. Evitar assadura: é causada por roupas suadas ou em atrito contra a pele, geralmente perto da região da virilha. Sugerimos o uso de roupa íntima, do estilo boxer, de poliéster ou nylon texturizado. Calções de corrida ou calções de compressão tipo ciclista também minimizam a fricção e a umidade. Pó secante, como talco ou amido de milho, ou um creme para cuidados com a pele também ajudam. Bálsamos protetores da pele projetados para uso por corredores de longa distância podem ajudar a prevenir a assadura durante as atividades. Alguns destes produtos estarão disponíveis para compra na loja do Jamboree.

4. Prevenir erupção cutânea: a erupção se manifesta normalmente por espinhas ou folículos pilosos, geralmente no peito, costas e pernas, que ocorre com o excesso de transpiração em clima quente e úmido. Pode ser melhor evitada pelo banho diário. O uso de um bom sabonete pode ajudar a controlar o crescimento bacteriano. Evitar o manuseio das espinhas para evitar a propagação das lesões ou o risco de infecção mais grave (não espremer!).



5. Cuidados com os pés: Lavar e secar os pés - consulte Cuidados com os pés na página 22.

DESCANSE, DURMA E TIRE UMA SONECA

É muito importante que todos os participantes tenham boas noites de sono para manter sua energia e imunidade em alto nível. Como líderes, os adultos devem fazer com que se cumpram o horário para dormir e o de despertar. Também é boa ideia, quando o programa o permitir, encorajar os participantes a descansar um pouco ou tirar uma soneca de 60 a 90 minutos ao meio-dia ou no final da tarde, antes do jantar. Os adolescentes precisam de pelo menos oito horas de sono por noite para manter a saúde e a energia. Se você permitir que os jovens interrompam ou reduzam o sono, eles acumularão um “déficit de sono” que os deixará cansados, rabugentos e irritados. Encorajar o descanso e os cochilos durante as viagens de ônibus ou durante os voos também é boa sugestão. Faça com que a patrulha sob sua responsabilidade respeite o horário do descanso noturno.

USE PROTETOR SOLAR

Queimaduras graves podem deixá-lo muito doente e causar danos permanentes à pele, resultando em câncer de pele. Lembre-se de passar o protetor pela manhã antes de sair (informações adicionais na página 25). Lembre-se de que você ficará exposto ao sol por 10 horas ou mais por dia. É muito importante usar o protetor solar tipo impermeável esportivo com classificação de pelo menos FPS 30. Certifique-se de cobrir áreas sensíveis como nariz, lábios, rosto, orelhas, pescoço, dorso dos joelhos, braços e qualquer outra área não protegida pela sua roupa. Mesmo que algumas pessoas tenham um bom bronzeado, sua pele ainda vai queimar com a longa exposição diária. A pele clara queima mais rapidamente. Permitir que qualquer pessoa espere até se sentir queimada antes de aplicar o filtro solar só irá garantir uma queimadura! A queimadura solar é resultado de falha de atenção do adulto responsável, falha de liderança. Assuma uma atitude efetiva para evitar esse problema comum e ajude todos os participantes a aproveitar o Jamboree sem queimaduras. Para proteção solar, lembre-se:



1. Protetor solar FPS 15 ou superior (FPS 30 para pele clara ou sensível);
2. Chapéu de abas largas;
3. Protetor labial com FPS;
4. Óculos de sol.

PREPARE UM KIT PESSOAL DE PRIMEIROS SOCORROS E 10 ITENS ESSENCIAIS DE SEGURANÇA

Esteja preparado. Esta é a lista básica de itens recomendados. Acrescente à lista, caso houver necessidades específicas, medicamentos para alergias, asma ou outras condições médicas.

10 itens essenciais de segurança:

1. Cantil com água
2. Protetor solar
3. Cobertura
4. Álcool em gel
5. Protetor labial com fator de proteção solar
6. Capa de chuva
7. Kit pessoal de primeiros socorros
8. Lanterna
9. Mapa do Jamboree
10. Crachá de identificação do Jamboree

Kit pessoal de primeiros socorros

1. Moleskin (adesivo para calos) ou Band Aid;
2. Um pequeno tubo de tripla pomada antibiótica;
3. Pinças;



4. Tesoura;
5. Ataduras adesivas;
6. Duas ou três compressas de gaze;
7. Esparadrapo;
8. Loção hidratante;
9. Protetor solar;
10. Antibacteriano para as mãos;
11. Analgésicos de acetaminofeno ou ibuprofeno.

COMA ALIMENTOS NUTRITIVOS

Os participantes receberão uma seleção de alimentos saudáveis para ajudá-los a permanecerem saudáveis e ativos. Todos deverão evitar alimentos com alto teor de gordura como: salgadinhos, doces e fast foods. Os participantes devem ser encorajados a comer frutas e legumes frescos todos os dias. Para se manter saudável e permanecer “regular” é preciso ingerir alimentos ricos em fibras. Para evitar intoxicação alimentar, tomar o devido cuidado em não ingerir alimentos fora do prazo de validade ou conservados sem refrigeração, quando necessária. **Em caso de dúvida, não coma - jogue fora!**



RINSE

3. Remove cleanser (soap or detergent) by immersing utensils in warm rinse water.



TENHA CUIDADO COM OS ALIMENTOS

As doenças gastrintestinais (GI) são as doenças infecciosas mais comumente encontradas em acampamentos. A grande maioria dessas doenças é transmitida por alimentos contaminados ou água imprópria para consumo. Com algumas práticas simples e usando o bom senso, a maioria das doenças gastrointestinais poderão ser evitadas. O Departamento de Agricultura dos EUA sugere os seguintes passos:

- 1. Limpar** - lave suas mãos, utensílios de cozinha e superfícies de preparação de alimentos com frequência.
- 2. Separar** - mantenha a carne separada dos outros alimentos. Se você usar uma tábua para preparar carne, lave a tábua e os utensílios.
- 3. Cozinhar** - cozinhe suficientemente os alimentos.
- 4. Armazenamento de alimentos** - como não haverá refrigeração na área do acampamento e sob os toldos, planeje o tamanho das refeições para que não haja muitas sobras. As sobras deverão ser acondicionadas em caixas de compostagem e reciclagem.
- 5. Armazenamento do equipamento de cozinha** - prato, xícaras, talheres e utensílios de cozinha deverão ser armazenados de forma limpa entre as refeições e esterilizados antes do uso.

LIMPEZA APÓS AS REFEIÇÕES

Inicie a limpeza preparando três recipientes: um para lavar, outro para enxaguar e o último para esterilizar o vasilhame.

1. Cada pessoa lava seu próprio utensílio;
2. Use um recipiente grande contendo água quente com sabão biodegradável.
3. Enxague em água quente e limpa – use pinça de panela para submergir os pratos e utensílios no enxague quente para remover o detergente ou sabão.



4. Esterilize - use água fervente ou água fria com água sanitária com um comprimido desinfetante ou alvejante para destruir as bactérias. Se usar um tablet, deixe pelo menos 30 segundos secar ao ar. Se usar alvejante (1 colher de sopa de água sanitária por litro de água), deixe de molho por dois minutos e deixe secar ao ar livre.

5. Coloque os pratos, panelas e utensílios limpos em uma folha de plástico sobre uma mesa ou pendure-os em um saco de prato de malha para deixá-los secar ao ar livre protegidos contra insetos.



DISHWASHING

1. Each person cleans his own eating utensils.



WASH

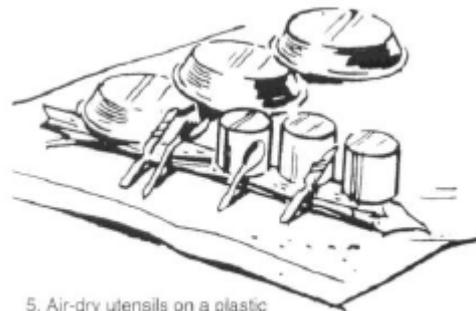
2. Wash utensils in a pot of wash water.



SANITIZE

4. Sterilize utensils by dunking them in a pot of boiling water.

Note. Rinsing and sanitizing are two steps, not one.



5. Air-dry utensils on a plastic sheet. Store in a flyproof container.



8. PROBLEMAS DE SAÚDE COMUNS NO JAMBOREE

Gastroenterite

A gastroenterite é doença infecciosa muito comum em acampamentos, mais frequentemente transmitida por de alimentos malconservados e água contaminada.

Os sintomas de gastroenterite são náusea, vômito intenso, diarreia leve e cólicas abdominais. Os sintomas ocorrem no período de seis horas após a ingestão de alimentos deteriorados ou água contaminada. O problema é causado por uma toxina produzida pela bactéria *Staphylococcus aureus*. A intoxicação alimentar é autolimitada e os sintomas geralmente desaparecem no período entre 24 a 36 horas.

Prevenção:

- Higiene adequada - LAVAR AS MÃOS;
- Saneamento adequado;
- Preparação adequada de alimentos (inclui limpeza de superfícies, uso de refrigeração adequada e lavagem de pratos e demais utensílios);

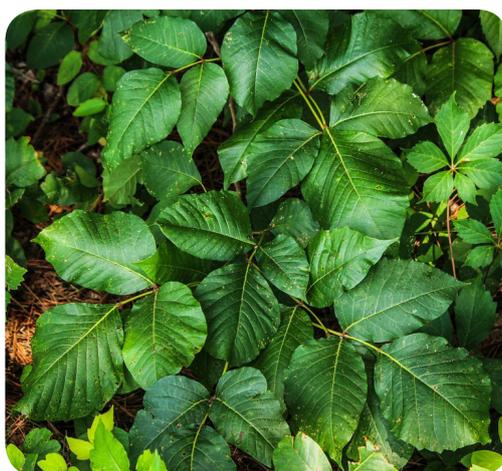
Tratamento:

- O tratamento deve ser baseado nos sintomas, com reposição de fluidos e eletrólitos como objetivo principal;
- Medicamentos antieméticos podem ser úteis;
- O uso de antibióticos é ineficaz e desnecessário, porque a toxina é pré-formada e não pode ser neutralizada.



Planta hera venenosa

A planta hera venenosa (*Toxicodendron radicans*) é comum na área do Jamboree. Ela pode ser identificada por aglomerados de folhas cerosas de três partes, verde-claro, variável e, às vezes, por bagas branco-acinzentadas ou âmbar. Não toque nas plantas evite encostar em sua roupa. Se for exposto, remova a roupa imediatamente e lave com água e sabão. A hera venenosa é famosa por sua capacidade de produzir agente um irritante da pele chamado urushiol, que causa dermatite, inflamação e coceira. Em casos graves, os corticosteróides são aplicados para tratar o desconforto.



Desidratação

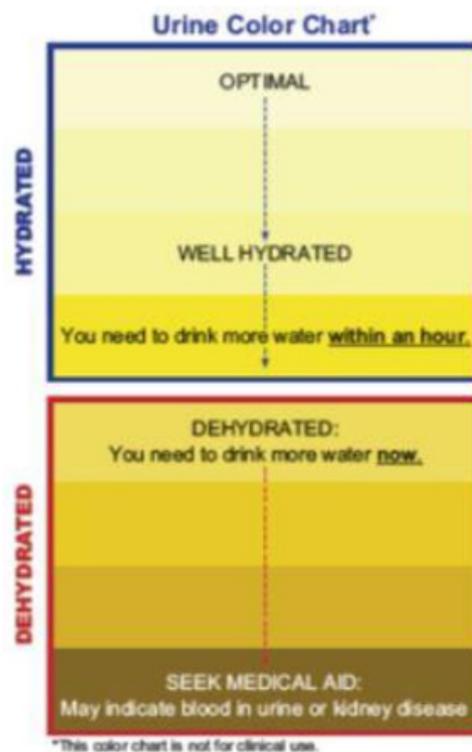
Conheça os sintomas da desidratação: câibras musculares, tontura, fadiga e perda de sinal de coordenação são sinais de que você precisa para beber água. A prevenção é o grande segredo. Recomendamos seguir o Guia do consumo de água indicado na página 12. Você também poderá correr o risco de beber muita água e desenvolver a hidratação excessiva. Uma mistura de 50 por cento de água / eletrólito ajudará a manter a hidratação em equilíbrio. Numa área com calor elevado, serão necessários quatro a seis quartos da mistura de água / eletrólito pelo menos uma vez por dia.



Embora raros, os sintomas de excesso de hidratação e hiponatremia (baixo nível de sódio devido ao consumo excessivo de água) pode se apresentar por náuseas e vômitos, confusão, letargia, fadiga e câibras musculares. O segredo para a prevenção é a hidratação, a dissipação de calor e o ajuste ao clima.

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA HIDRATAÇÃO

- Beba de 150 a 250ml de água ou bebida esportiva a cada 15 a 20 minutos durante o exercício leve ou moderado;
- As bebidas esportivas comercialmente disponíveis podem ser diluídas aos cinquenta por cento para concentrações ideais de eletrólitos e carboidratos;
- Observe o gráfico abaixo, hidrate tendo como meta a produção de urina na coloração clara.





PARA AJUDAR A DISSIPAR O CALOR

- Use roupas folgadas que permitam a circulação de ar e boa evaporação.
- Evite excesso de luz solar direta e use roupas de cores claras.
- Quando possível, borrifar frequentemente na pele líquido frio ou spray nebulizador.

A **aclimatação** ao calor pode diminuir as doenças relacionadas ao calor e melhorar o desempenho em ambientes quentes. Permita que sua exposição ao sol e atividade em ambiente quente aumente gradualmente ao longo do período de cinco a dez dias.

CUIDADOS COM OS PÉS

Lesões nos pés podem transformar sua aventura escoteira em lembranças dolorosas. Os deslocamentos dentro do Jamboree Mundial de 2019 se dará por terrenos irregulares e entre colinas. Use calçados fechados e confortáveis, dessa forma você terá melhor aproveitamento.

Os Jamborees envolvem muita caminhada, tanto nos preparativos pré-jamboree quanto durante o acampamento. A maioria dos participantes chegam em boas condições físicas, mas alguns chegam sem condicionamento físico para caminhar quilômetros todos os dias, o que muitas vezes acaba resultando em dores e bolhas nos pés. Para evitar os problemas nos pés seguem algumas recomendações a seguir:

- **Use sapatos confortáveis.** O calçado escolhido deve se encaixar bem aos pés. Os calcanhares não devem escorregar quando você anda, e os dedos dos pés deverão ter um pequeno espaço de manobra. Não leve sapatos ou botas novas ao Jamboree; use primeiro até que eles se ajustem ao formato dos seus pés. Botas de caminhada não são recomendados devido ao calor e umidade durante o período do Jamboree.
- **Use calçado confortável de preferência de caminhada.** Leve um par extra de calçado preferencialmente leve para que possa trocar ao final do dia. Para proteger os pés de ferimento recomendamos o uso de calçados fechados.
- **Chinelos ou sandálias abertas** só serão permitidos nas áreas de chuveiro.



- **Meia sintética.** Compre de quatro a seis pares de meias de polipropileno para usar sob suas meias normais de todos os dias. A meia sintética afasta a umidade da pele e limita o atrito causado quando os pés transpiram evitando a formação de bolhas.
- **Corte as unhas dos pés** uma semana antes da sua partida ao Jamboree.
- **Mantenha os pés secos e limpos.** A água e o suor podem amolecer a pele até que ela rasgue ou forme bolhas. Coloque meias limpas e secas todos os dias e lave suas meias com frequência e lave os seus pés regularmente. Seque-os antes de calçar meias e sapatos. À noite, retire as meias e deixe os pés secarem ao ar livre. Se você tem a infecção conhecida como pé de atleta, leve em sua bagagem um tubo ou frasco de um antifúngico.
- **Pontos quentes e bolhas.** Preste atenção em como seus pés se sentem. Um ponto quente é uma área da pele que fica macia e vermelha quando uma bolha começa a se formar. É um sinal para parar e tratar o ponto quente imediatamente antes que ele se torne uma bolha. Cubra a área com um pedaço de moleskin (adesivo para calos) maior que o ponto vermelho. Aplique moleskin ao redor da bolha para evitar lesões. Se a pele rasgar, desinfete cuidadosamente e enfaixe a área afetada.

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA O CUIDADO COM OS PÉS

Botas de caminhada/ tênis

1. Uma vez que cada calçado se encaixa de forma diferente, certifique-se de experimentá-los na loja. O tamanho pode variar de acordo com o fabricante.
2. Experimente o calçado nos pés direito e esquerdo ao mesmo tempo e ajuste-o ao pé maior.
3. Quando você comprar, verifique se você está usando as mesmas meias que usará no jamboree.
4. Coloque o pé no calçado enquanto estiver desamarrado e deslize o pé para a frente. Você deve ser capaz de colocar um dedo dentro, atrás do calcanhar, com os dedos dos pés tocando a parte interna da frente.



5. Amarre o par completamente, prendendo duas vezes o laço até a metade, acima dos ilhós e antes dos ganchos. (Calçados podem não ter ganchos.)
6. Você deve estar em uma inclinação de 30 graus sem tocar os dedos dos pés na frente do calçado.
7. Ande pela loja por um tempo para ter certeza de que seus dedos não estão apertados e que seus calcanhares não escorregam.
8. Use o calçado ao redor da casa por pelo menos uma semana para amaciá-los antes do Jamboree.

ATENÇÃO GERAL

- **Exercício antes do Jamboree.** Seus pés e seu corpo precisarão estar em forma. O Jamboree será uma extenuante experiência nas montanhas da West Virginia.
- **Problemas nos pés e tornozelos.** Se você tiver unhas encravadas, pé de atleta ou dor nos calcanhares, consulte o seu médico antes de chegar ao Jamboree.
- **Preste atenção nas bolhas.** Antes do Jamboree, saiba onde aplicar o moleskin (adesivo para calos) em áreas propensas às bolhas.
- **Pequenos cortes, arranhões, escoriações** e outras aberturas na pele podem permitir que as bactérias entrem no corpo e causem infecções. Lave a área afetada com sabão e água. Aplicar pomada antibiótica tripla e aplicar a gaze seca para prevenir a infecção e proteger a ferida. Troque o curativo da ferida conforme necessário – pelo menos uma vez ao dia.
- **TÉTANO:** Lembre-se, a equipe médica do Jamboree recomenda que todo participante esteja com a imunização contra o tétano atualizada. Isso significa que a imunização contra o tétano deverá ter sido recebida no máximo até 10 anos antes da chegada ao Jamboree.



• **Insolação:** Os sintomas podem variar de leve vermelhidão e calor da pele a dor intensa, formação de bolhas e descamação superficial da pele. O melhor tratamento para queimaduras solares e insolação é a prevenção. Limite sua exposição ao sol e use o filtro solar.

- Evite o sol entre as 10h e as 16h;
- Use protetor solar à prova d'água que são classificados de acordo com seu fator de proteção solar (FPS). Um FPS 30, ou maior que isso, deverá ser usado.
- Os protetores solares devem ser reaplicados a cada duas horas, ou antes, para casos de atividades na água ou de muita transpiração. O protetor solar à prova d'água perde sua eficácia após 80 minutos.
- Protetor solar será vendido na loja escoteira durante Jamboree.
- Use cobertura de abas largas.
- Busque as sombras das árvores sempre que possível

Tratamento para queimaduras solares é baseado no controle da dor e no cuidado da pele

- O acetaminofeno e o ibuprofeno poderão ser administrados para o controle da dor
- Mergulhe em água fria e com o hidratante tipo Aloe vera.
- Produtos de uso tópico, como as loções hidratantes ou pós sol Aveeno, Prax ou Sarna, poderão ajudar no alívio da dor.



9. ANIMAIS E A VEGETAÇÃO NO SUMMIT

A menos que você tenha acampado em West Virginia anteriormente, você pode não estar ciente dos desafios da vida selvagem no Summit. Os potencialmente perigosos podem ser resumidos em cinco grupos. Aqui está a informação de cada um deles:

Répteis

Os dois répteis perigosos na área são cobras: copperheads (*Agkistrodon contortrix*) e cascavel. A melhor política com as cobras é evitá-las. Fique longe de áreas de grama alta e caminhe pelas trilhas estabelecidas.



Mamíferos

No Summit há muitos animais mamíferos, alguns dos quais poderão ser perigosos, entre eles se encontram os ursos, morcegos, guaxinins e muitos pequenos animais. O perigo com os ursos é óbvio. Com morcegos e mamíferos terrestres, há sempre a chance de serem portadores de raiva. Uma pessoa pode ser exposta à raiva se a saliva ou tecido do sistema nervoso central do animal raivoso entrar em uma ferida aberta ou fresca ou nas membranas mucosas (olho, boca ou nariz). Evitar o contato em qualquer atividade que possa atrair os animais, por exemplo, deixar alimentos no acampamento ou na barraca.



Se houver preocupação com a possível exposição à raiva – isto é, se um animal tiver mordido alguém – a ocorrência deverá ser relatada ao departamento de saúde local pela lei estadual da Virgínia Ocidental. Certifique-se de que a área atingida esteja bem limpa com água morna e sabão.

Os morcegos possuem dentes pequenos que não deixam marcas óbvias; portanto, deve-se procurar orientação médica em certas situações, como a do despertar e encontrar um morcego em sua barraca. Cuidados imediatos com feridas e vacinas pós-exposição e imunoglobulina são altamente eficazes na prevenção da raiva humana causada por mordidas de animais. Relate imediatamente ao centro médico base em caso de tais ocorrências.

Plantas

Hera venenosa, carvalho e sumagre estão presentes na área do jamboree. Há também uma planta tóxica com a qual você pode não estar familiarizado: louro de montanha. Esta planta é a única em que as toxinas são encontradas em seu pólen, bem como nas bagas (pequeno fruto carnudo e sem caroço, mas com sementes) e partes verdes, por isso mesmo o mel feito de louro de montanha é tóxico e com risco de vida se ingerido. Para ter certeza de que você pode reconhecê-lo, aqui estão algumas fotos:



Folhas de louro da montanha



Flores de louro da montanha



Aracnídeos e ácaros

Cuidado com essas três espécies: aranhas viúvas negras, aranhas reclusas marrons e carrapatos. Se você não estiver familiarizado com eles, faça uma pesquisa e se familiarize antes de chegar ao Summit (veja as fotos das duas aranhas abaixo).



Aranha viúva negra



Aranha reclusa marrom

As viúvas negras são aranhas pretas de tamanho médio, brilhantes (medem até um centímetro e meio) com marcas vermelhas na parte de baixo da barriga. Eles são frequentemente encontrados em teias emaranhadas em lugares escuros e lugares de pouco movimento próximo ao chão ou ocasionalmente em interiores. Aranhas reclusas marrons não foram registradas em West Virginia, mas foram vistas em estados fronteiriços (Kentucky, Ohio); elas são caracterizadas pela marcação em forma de violino em suas costas e o conjunto único de seus olhos (três pares). Como o nome indica, esta aranha constrói sua teia em áreas silenciosas. Ambas as aranhas podem picar sem que você as veja, ao contrário dos carrapatos. Caso caminhe por locais de mata alta ou bosques verifique sempre que possível a presença de carrapatos.

Carrapatos

Os carrapatos podem transmitir muitas doenças, incluindo a doença de Lyme e a febre maculosa das Montanhas Rochosas. Eles são comuns em áreas com ervas daninhas, arbustos e árvores, e nos limites da floresta onde os cervos e outros mamíferos são encontrados.



Carrapatos se sentam em arbustos baixos com as pernas esticadas até que algum animal ou humano passe. Uma vez em seu corpo, eles podem levar até várias horas para encontrar um local adequado para se fixar por seus dispositivos bucais.

Prevenção

- Fique distante das árvores e da vegetação rasteira;
- Verifique as roupas e a pele exposta duas vezes ao dia;
- Verifique o seu saco de dormir com frequência;
- Use camisas de mangas longas e calças compridas;
- Pulverize a roupa com permetrina (medicação contra carrapatos);
- Como repelente de insetos use DEET (presente em repelentes como OFF), não mais que 30% de concentração.

Tratamento

- Quando um carrapato é removido em 48 horas, a vítima raramente contrairá a doença de Lyme;
- Por esse motivo, é muito importante verificar se há carrapatos e removê-los imediatamente após a descoberta. Para removê-lo:
 1. Use uma pinça de ponta fina para agarrar o carrapato o mais próximo possível da superfície da pele;
 2. Puxe o carrapato para cima com uma pressão firme;
 3. Lave a mordida com sabão e água, depois lave as mãos após a remoção do carrapato;



4. Observe se há infecção no local e alguns sintomas de doenças transmitidas por carrapatos, especialmente febre, dor de cabeça e erupção cutânea (o período de incubação pode ser de três a 30 dias);

5. Após a remoção do carrapato, encaminhe-o para a instalação médica do Acampamento Base para estudos pelo Departamento de Saúde Pública de West Virginia.

O que não se pode fazer após retirar um carrapato

- Não use vaselina, esmalte de unha, álcool esfregando, fósforos quentes ou gasolina;
- Não pegue na extremidade traseira do carrapato que expõe o conteúdo gástrico e aumenta a chance de infecção;
- Não torça ou empurre o carrapato, pois isso poderá causar a remoção parcial.

Insetos

Os insetos que habitam o Summit não devem surpreendê-lo: abelhas, vespas e mosquitos são os principais. Temos certeza de que você sabe evitá-los.

Os mosquitos são capazes de transmitir doenças, e o Summit está em uma área conhecida pela encefalite de La Crosse. Além disso, mosquitos transmissores da encefalite pelo vírus do Nilo Ocidental foram encontrados nos condados de Fayette e Raleigh; casos humanos foram registrados nos condados de Fayette e Kanawha. Ambas doenças podem causar inflamação do cérebro. Como não há vacinas disponíveis para prevenir qualquer doença, recomenda-se aos participantes do Jamboree se protegerem contra picadas de mosquito. Os participantes deverão aplicar repelente de mosquito na pele exposta e usar calças compridas e camisas de manga comprida (se o tempo permitir) enquanto caminham em áreas arborizadas e à noite.

Como em qualquer acampamento, vale a pena estar ciente dos perigos potenciais da área, para que você saiba, o que observar – e o que fazer quando se deparar com alguns destes insetos.



Mordidas e picadas

Uma reação alérgica grave é uma das verdadeiras emergências médicas. Todos os escotistas deverão identificar qualquer membro contingente que seja alérgico a picadas.

Vespas, abelhas e formigas

- O sinal mais comum de uma picada é uma pequena mancha vermelha que queima e coça;
- Os sintomas gerais incluem pele avermelhada difusa, urticária, inchaço dos lábios ou da língua, sibilos, cólicas abdominais e diarreia. (Se isso ocorrer, você deve encaminhar rapidamente a um centro médico);
- Uma picada, para uma pessoa que é alérgica, pode ser fatal em minutos ou horas.
- Uma pessoa não alérgica pode suportar uma multidão de picadas (500 a 1400) antes de experimentar uma reação com risco de vida;

Tratamento

1. Raspe o ferrão de forma horizontal com um cartão ou em uma superfície plana. Não use a mão;
2. Não segure o saco de ferrão porque isso pode esvaziar o conteúdo dele na pele;
3. Se você não conseguir remover o ferrão horizontalmente, ele deve ser removido o mais rápido possível por qualquer meio disponível;
4. Lave o local com sabão e água;
5. Coloque uma compressa fria no local;
6. Se ocorrerem coceira, respiração ofegante ou alguma dificuldade respiratória, dirija-se imediatamente ao serviço médico mais próximo;



7. Uma pessoa alérgica a picadas pode ter o auto injetor de epinefrina na mão. Se esse for o caso, deve ser administrado imediatamente.

Mosquitos

Doenças transmitidas por mosquitos incluem a encefalite por arbovírus (La Crosse, Nilo Ocidental, St. Louis, equinos orientais e ocidentais, etc.), dengue, malária, febre amarela e algumas doenças parasitárias. Todas são transmitidas pela picada de um mosquito infectado.

A doença transmitida por mosquitos mais comumente relatada em West Virgínia é a encefalite de La Crosse. As doenças transmitidas por mosquitos são mais comuns durante os meses de verão e outono, quando os mosquitos estão ativos. A prevenção de doenças transmitidas por mosquitos inclui a remoção dos recipientes de coleta de água (onde os mosquitos põem ovos) e o uso regular de repelentes.

Guia de prevenção de infecção causadas por mosquitos

- Esteja ciente das horas de pico que ocorrem normalmente ao crepúsculo e ao amanhecer.
- A hora de pico para os mosquitos transmissores do vírus da encefalite La Crosse ocorre durante o dia:
 - Use roupas de proteção, como mangas compridas, calças e meias, quando o clima e a temperatura permitir;
 - Use repelente de insetos que contenha DEET, picaridina (repelente Expositis), IR3535 ou óleo de eucalipto e de limão na pele e roupas expostas quando estiver ao ar livre;
 - Siga sempre as instruções da embalagem;
 - Aplique com moderação nas crianças, evitando mãos e rosto, e lave-as com sabão e água quando regressam à casa;



- A permetrina é um repelente que pode ser aplicado em roupas e fornece proteção mesmo após várias lavagens. Não aplique permetrina diretamente na pele.
- Mosquitos podem desovar em pequenas quantidades de água. Remova os locais de reprodução em torno da casa:
 - a. Água parada e vazia em vasos, baldes, barris e pneus;
 - b. Água parada e vazia em canoas e barcos.

10. INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

As infecções sexualmente transmissíveis são um enorme problema de saúde pública e o RISCO de contrair uma infecção sexualmente transmissível depende do COMPORTAMENTO, não da GEOGRAFIA!

A possibilidade de contrair infecções de transmissão sexual depende do comportamento individual. Muitas vezes as pessoas comportam-se de maneira diferente quando viajam. Existem alguns grupos de pessoas que podem correr um risco especial:

- turistas que procuram novas aventuras e novas experiências;
- viajantes separados das suas famílias.

Existe uma enorme variedade de infecções de transmissão sexual: SIDA, Hepatite B, Sífilis, Herpes genital, Gonorreia, Condilomas ou verrugas anais, pediculose púbica (piolhos ou "chatos"), entre muitas outras.

A maioria das infecções de transmissão sexual é GRAVE. Algumas podem causar infertilidade... outras podem ser MORTAIS... **Atenção!!!** A infecção pode vir de um parceiro sexual aparentemente são (sem sinais de doença).



Prevenção

Evite rigorosamente:

- Contatos sexuais ocasionais;
- Práticas sexuais de alto risco, em particular, a relação anal e oral;
- Contatos sexuais com múltiplos parceiros ou com alguém que os tenha.

A utilização correta do preservativo inclui:

- Utilizar um preservativo novo em cada relação sexual;
- Manuseio cuidadoso (evitar danificá-lo com as unhas, dentes...);
- Colocar depois de o pênis estar ereto e antes de qualquer contato genital com o parceiro;
- Retirar o pênis enquanto está ereto para evitar derramamentos;
- Se utilizar lubrificantes use apenas os que são feitos à base de água (ex: glicerina). Os lubrificantes à base de vaselina podem enfraquecer o látex.

O preservativo (se corretamente usado) é atualmente o único meio que evita a transmissão das DSTs.



CAMISINHA MASCULINA



Segure a pontinha para sair o ar, encoste a camisinha na cabeça do pênis ereto (sem "ar" na pontinha) e desenrole a camisinha até a base do pênis com as mãos ou com a boca.



CAMISINHA FEMININA



- 1 - Retire o preservativo da embalagem e segure a argola interna com o polegar e o dedo indicador
- 2 - Aperte a argola interna e o introduza na vagina
- 3 - Com o dedo indicador certifique-se que a argola interna esteja bem no fundo da vagina
- 4 - A argola externa deve ficar para fora da vagina.
- 5 - No momento da penetração, segure a argola externa com uma das mãos
- 6 - Após a relação torça a argola para que o esperma não escorra e retire a camisinha puxando-a.





Quais são as DSTs:

Algumas DSTs inicialmente assintomáticas (não há nenhuma manifestação visível), mas são muito graves: HIV, Hepatite B e Hepatite C.

Veja, abaixo, os principais sintomas das doenças mais comuns.

<p>Corrimento pelo colo do útero e/ou vagina (branco, cinza ou amarelado), pode causar coceira, dor ao urinar e/ou dor durante a relação sexual, cheiro ruim na região.</p>	<p>Corrimento pelo canal de onde sai a urina, que pode ser amarelo purulento ou mais claro - às vezes, com cheiro ruim, além de poder apresentar coceira e sintomas urinários, como dor ao urinar e vontade de urinar constante.</p>	<p>Presença de feridas na região genital (pode ser uma ou várias), dolorosas ou não, antecedidas ou não por bolhas pequenas, acompanhadas ou não de "íngua" na virilha.</p>
<p>Tricomoníase, gonorreia, clamídia.</p>	<p>Gonorreia, clamídia, tricomoníase, micoplasma, ureoplasma.</p>	<p>Sífilis, cancro mole, herpes genital, donovanose, linfogranuloma venéreo.</p>
<p>Dor na parte baixa da barriga (conhecido como baixo ventre ou "pé da barriga") e durante a relação sexual.</p>	<p>Verrugas genitais ou "crista de galo" (uma ou várias), que são pequenas no início e podem crescer rapidamente e se parecer como uma couve-flor.</p>	
<p>Gonorreia, clamídia, infecção por outras bactérias.</p>	<p>Infecção pelo papilomavírus humano (HPV)</p>	



11. CONDIÇÕES MÉDICAS ESPECIAIS

Em caso de emergência, ligue para 911

Asma

A asma pode se agravar no Jamboree devido ao aumento da poeira, pólen, matéria vegetal inerte e desidratação. É essencial que todos os participantes que tenham asma ou outros distúrbios respiratórios tragam consigo medicamentos orais ou inalatórios para uso durante o período do Jamboree. Um inalador extra, ou novo, é recomendado, se possível. A asma é especialmente um problema durante os shows de arena quando a poeira se levanta por causa dos milhares de participantes e visitantes. Como todos os participantes, em especial aqueles com asma deverão manter-se bem hidratados. O participante deve certificar-se de manter seu medicamento para asma com ele o tempo todo e não hesitar em usá-lo quando necessário. Se um participante estiver com problemas de asma ou com uma reação grave, procure imediatamente por uma clínica médica do Jamboree.

Diabetes

Os diabéticos deverão certificar-se de terem um suprimento adequado dos seus medicamentos e de testes quando saírem de casa. Geralmente, os participantes diabéticos devem ser capazes de fornecer um autocuidado adequado. Se um participante da sua unidade estiver com pouco controle ou parecer doente, ele deverá se apresentar no centro médico do acampamento-base para avaliação.

Os diabéticos podem ter um choque insulínico se o açúcar no sangue cair rapidamente. Se a pessoa estiver consciente, deve receber glicose por via oral ou bebidas açucaradas, como suco de frutas com adição de açúcar. Obtenha ajuda médica imediatamente, especialmente se a vítima estiver inconsciente ou incapacitada em ingerir açúcar com segurança por via oral.



Máquinas CPAP

Se o participante usa o aparelho CPAP (sistema de administração constante de pressão na via aérea durante inspiração e expiração), é de sua responsabilidade levar e cuidar do equipamento. O participante assumirá a responsabilidade pelo equipamento. Todas as máquinas de CPAP devem ser alimentadas por bateria, já que não haverá eletricidade nos subcampos. Haverá estações de carregamento de bateria disponíveis em locais selecionados. No entanto, estas estações de carregamento estarão com alta demanda, serão usados para todos os dispositivos que necessitem de recarga – telefones, tablets, câmeras, etc. Portanto, recomenda-se levar uma bateria extra de CPAP como backup.

11. DIRETRIZES GERAIS

- Viaje sempre com um amigo, em grupos ou com a sua patrulha, tanto durante o turismo e no Jamboree. Não fique sozinho, especialmente em banheiros públicos. Tenha um plano “b” em caso de você se separar ou se perder do grupo.
- Tenha seu próprio relógio e use-o. Saiba onde, quando e como agir. Não se atrase e não retenha sua patrulha ou a tropa por conta de seu atraso.
- Carregue em sua mochila de ataque: um pacote diário com suprimentos de emergência: garrafas de água extras, kit pessoal de primeiros socorros (bandagens, moleskin (adesivo para calos) ou espuma, etc.), medicamentos pessoais, como inaladores de asma, mapas da área e guia de bolso do Jamboree.



CRÉDITOS

Referências

1. Auerbach, Paul S., with David Della-Giustina and Richard Ingbretsen. Advanced Wilderness Life Support, 3rd ed.. Wilderness Medical Society and the University of Utah, AdventureMed, LLC; 2007. The Boy Scout Handbook, 12th, ed.; 2009 printing. "Foot Care in the Field," Boys' Life, page 12; August, 2009. "Fuel Up—Pick-Me-Up Gulps," Scouting, page 48, November–December, 2009. "Don't Touch That," Boys' Life, page 30–33; November 2009. Dan McCarthy's Summit blog: www.summitblog.org/what-wildlife-challenges-exist-at-the-summit/

Colaboraram na preparação deste guia

Paul Bicket, M.D.— Medical Services Chief of Staff John Lea, IV, M.D.—Jamboree Chief Medical Officer Ed Morrison, M.D. – Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Administration John Hobbs, D.O.—Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Health Information Technology Lynn Rea, M.D.—Deputy Jamboree Chief Medical Officer, Program Areas and Registration Edward D. Williams, D.P.M.—2013 Medical Staff, Basecamp D David T. Berry, R.Ph.—2013 Deputy Chief Medical Officer, Administration Glenn Ault, M.D.—2013 Jamboree Chief Medical Officer Steve McGowan—Summit Legal Counsel; **versão brasileira:** tradução Lidia Ikuta, supervisão Dr. Carlos Eduardo Utumi e Dra. Tatiana Furuyama Utumi, revisão Lia Nishizawa e Públio Athayde.



KIT PRIMEIROS SOCORROS – POR TROPA

Produtos de Bandagem

• Fita Adesiva de 2.5cm	1 rolo
• Atadura adesiva – de tamanhos variados	1 caixa de 50 un.
• Bandagem elástica de 5cm	3 rolos
• Bandagem elástica de 10cm	3 rolos
• Gaze de 2.5 cm	2 pacotes
• Gaze de 5cm	2 pacotes
• Moleskin (adesivo para calos) 7x15cm	4 unidades
• Gaze esterilizada 7x7cm	12 pacotes
• Bandagem triangular (Tipoia)	4 unidades
• Cotonetes	1 pacote pequeno
• Tintura de Benjoin (para melhor aderência de fitas adesivas)	1 vidro pequeno

Produtos para limpeza

• Compressas de Álcool/pads	50 unidades
• Pequena barra de sabão antibacteriano	1 unidade
• Álcool gel para higienizar as mãos	1 unidade

Equipamento

• CPR	1 unidade
• Termômetro digital	1 unidade
• Luvas de látex	6 pares
• Lapis/canele e papel (uma pequena caderneta)	1 de cada
• Óculos de proteção	1 unidade



- | | |
|---------------------------------|------------|
| • Alfinete | 4 unidades |
| • Tala tipo SAM (tala moldável) | 1 unidade |
| • Tesoura | 1 unidade |
| • Pinça | 1 unidade |

Medicamento

- | | |
|--|-------------|
| • Acetaminofeno, 325mg comprimido – pode ser substituído por Ibuprofeno 200mg) | 1 caixa |
| • Pomada antibacteriana (pomada antibacteriana tripla) | 1 tubo |
| • Lenço umedecido para picada de inseto | 30 unidades |
| • Difenidramina (por exemplo, Benadryl), 25mg comprimidos / cápsulas | 1 caixa |
| • Gel pads para bolhas e queimaduras | 2 pacotes |
| • Ibuprofeno (e.g., Motrin), 200mg comprimidos | 1 caixa |
| • Creme ou pomada para cuidado da pele | 1 tubo |
| • Protetor solar (ao menos com fator de proteção 30) | 1 tubo |
| • Gel de aloe vera para as queimaduras de sol (creme hidratante) | 1 tubo |
| • Creme de hidrocortisona de 1% | 1 tubo |
| • Antiácido | 1 caixa |
| • Saco de plástico ZipLoc de 45 x 60 | 2 unidades |

Nota: outros produtos e quantidades poderão ser integradas a essa lista. Nos estabelecimentos comerciais do Jamboree estarão disponíveis os produtos de primeiros socorros.