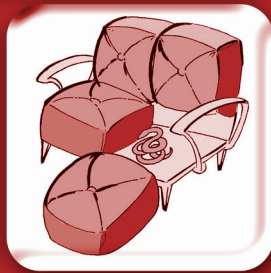


SAIBA
COMO AGIR
EM CASO DE
ENCHENTES





Quando um **desastre de origem natural** acontece, devemos tomar todos os **cuidados possíveis** para **evitar** a transmissão de doenças e preservar a nossa saúde.

Nesta cartilha você vai encontrar **informações muito importantes** e que devem ser colocadas em **prática** quando você estiver em uma **situação de enchente**.

Leia tudo com bastante atenção e oriente familiares, amigos e vizinhos.

1

CUIDADOS COM A ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO



Durante uma inundação, é possível que a água não esteja em condição adequada de consumo, exigindo, dessa forma, procedimentos básicos para garantir a qualidade.



A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias.

Sempre filtre e ferva a água antes de beber. Caso não possa fervê-la, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%). Para cada litro de água que for beber, adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio e deixar repousar por 30 minutos. É importante respeitar esse tempo de repouso para eliminar a bactéria.



Caso observe alguma alteração na água da torneira (como odor e/ou coloração diferente do habitual), entrar em contato com a empresa responsável pela distribuição da água e/ou Secretaria de Saúde do seu município.



ATENÇÃO

Todo recipiente utilizado para guardar água deve ser limpo conforme a tabela ao lado. Não se pode usar água sanitária que contenha alvejante e perfume para desinfetar água, alimentos (frutas, verduras e legumes) e recipientes que armazenam água para consumo humano. A água sanitária só pode ser usada para limpar o chão, pisos, paredes e embalagens de vidro, latas e caixas tipo "longa vida" que não estejam danificadas.



Higienização com hipoclorito de sódio (2,5%)

1. Utilize hipoclorito de sódio (2,5%) para as atividades de higienização.
2. Leia e siga as instruções da etiqueta na embalagem do produto.
3. Nunca misture o hipoclorito de sódio (2,5%) com alvejante, nem com outros produtos de limpeza.
4. Para não se contaminar com a água da enchente ou lama, no momento da limpeza, utilize equipamentos de proteção individual (botas, luvas, máscara). Botas e luvas podem ser substituídas por plásticos e a máscara por pano ou lenço limpo.

IMPORTANTE: Se você, algum familiar ou amigo apresentar três ou mais episódios de diarreia em um intervalo de 24 horas, procure atendimento médico. Caso duas ou mais pessoas apresentem diarreia, náusea, vômito e dor abdominal depois de comer e beber alimentos da mesma origem, isso pode ser um surto. Procure a unidade de saúde mais próxima.

PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO COM HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5%

O que limpar	Item 1. Água para consumo humano	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	5 xícaras de chá (1 litro)	2 gotas (0,08 ml)
	20 litros	1 colher das de chá (1,6 ml)
	200 litros	1 colher das de sopa (16 ml)
	1.000 litros	2 copinhos descartáveis de café (80 ml)
Modo de limpeza	Para cada litro de água para consumo humano, adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio (2,5%). Deixar repousar por 30 minutos.	
O que limpar	Item 2. Recipientes para armazenamento de água	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	5 xícaras de chá (1 litro)	1 colher das de sopa (15 ml)
Modo de limpeza	Lavar o recipiente com água e sabão; Enxaguar o recipiente; Misture o hipoclorito de sódio (2,5%) com a água (conforme diluição acima) e jogue no recipiente; Cubra o recipiente e agite a solução para que toque todas as superfícies interiores; Deixe o recipiente coberto por 30 minutos; Enxágue com a água para consumo humano (item 1).	
O que limpar	Item 3. Embalagens, superfícies, pisos, paredes e utensílios domésticos que entraram em contato com a água de enchente	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	4 litros de água	1 litro de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária
Modo de limpeza	Para utensílios: lavar normalmente e depois mergulhar os objetos na solução por uma hora; Pisos, paredes, bancadas etc.: umedecer um pano na solução, passar nas superfícies e deixar secar naturalmente.	
O que limpar	Item 4. Frutas, verduras, legumes	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	5 xícaras de chá (1 litro)	1 colher das de sopa (15 ml)
Modo de limpeza	Lavar com água para consumo humano (item 1) e sabão; Enxaguar com água para consumo humano (item 1); Desinfetar usando a solução de hipoclorito de sódio (2,5%) e água; Deixar secar naturalmente.	

Obs.: Todo alimento que ficou submerso ou umedecido com a água da enchente não deve ser consumido.

2

CUIDADO COM OS ALIMENTOS EM SITUAÇÃO DE ENCHENTE



Durante uma situação de enchente e depois dela, é possível que os alimentos não estejam em condições adequadas para o consumo. Evite doenças seguindo as recomendações abaixo:



Não consumir

Alimentos com cheiro, cor ou aspecto fora do normal (úmido, mofado, murcho).

Leite, carne, peixe, frango, ovos crus ou malcozidos, principalmente aqueles que entraram em contato com a água de enchente.

Frutas, verduras e legumes estragados ou escurecidos que entraram em contato com a água de enchente.



Alimentos refrigerados e que tenham ficado por mais de duas horas fora da geladeira, principalmente carne, frango, peixe e sobras.

Alimentos industrializados com validade vencida.

Alimentos com embalagem ou tampas estufadas.

Alimentos embalados (vidro, lata, caixa tipo "longa vida", plásticos) que estejam abertos e/ou danificados.

Higienização com hipoclorito de sódio (2,5%) em situação de enchente

Utilize hipoclorito de sódio (2,5%) para as atividades de higienização.

Obs. 1: Leia e siga as instruções da etiqueta na embalagem do produto.

Obs. 2: Nunca misture o hipoclorito de sódio (2,5%) com amoníaco, nem com outros produtos de limpeza.

Obs. 3: Para não se contaminar com a água da enchente ou lama, no momento da limpeza, utilize equipamentos de proteção individual (botas, luvas, máscara), caso não possua esse material, improvise com saco plástico.

Alimentos que podem ser reaproveitados após contato com água de enchente de enchente

Alimentos industrializados e embalados em vidro, lata e caixa tipo “longa vida” que não estejam danificados, amassados, enferrujados ou abertos. As embalagens devem ser higienizadas conforme tabela de Procedimentos de Higienização com Hipoclorito de Sódio 2,5%, item 3.

Alimentos contaminados podem causar diarreias, vômitos, febre e, em casos mais graves, podem levar à morte. Procure a unidade de saúde caso apresente esses sintomas. Não se automedique.



PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO COM HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5%

O que limpar	Item 1. Embalagens, superfícies, pisos, paredes e utensílios domésticos que entraram em contato com a água de enchente	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	4 litros de água	1 litro de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária
Modo de limpeza	Para utensílios: lavar normalmente e depois mergulhar os objetos na solução por uma hora; Pisos, paredes, bancadas etc.: umedecer um pano na solução, passar nas superfícies e deixar secar naturalmente.	
O que limpar	Item 2. Frutas, verduras, legumes	
Quantidade	Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
	5 xícaras de chá (1 litro)	1 colher das de sopa (15 ml)
Modo de limpeza	Lavar com água para consumo humano (item 1) e sabão; Enxaguar com água para consumo humano (item 1); Desinfetar usando a solução de hipoclorito de sódio (2,5%) e água; Deixar secar naturalmente.	

Obs.: Todo alimento que ficou submerso ou umedecido com a água da enchente não deve ser consumido.

3

LEPTOSPIROSE: O QUE É E COMO PREVENIR



O que é leptospirose?

A leptospirose é uma doença causada por uma bactéria presente na urina do rato que normalmente se espalha pela água suja de enchente, lama e esgoto.



Como as pessoas se contaminam?

As pessoas podem ficar doentes quando entram em contato com água ou lama contaminadas pela urina de roedores (ratazanas, ratos de telhado e camundongos).

A bactéria entra na pele, com ou sem ferimentos, quando em contato com águas contaminadas.

Alguns cuidados para se prevenir da doença:

Evite o contato com água ou lama de enchentes ou esgotos. Impeça que crianças nadem ou brinquem nesses locais, que podem estar contaminados pela urina dos ratos.

Pessoas que trabalham na retirada da lama e entulho devem usar botas e luvas de borracha para evitar o contato da pele com água e lama contaminadas (se isso não for possível, usar sacos plásticos duplos amarrados nas mãos e nos pés). Usar também um pano ou lenço limpo para cobrir a boca e o nariz.

Após as águas baixarem, será necessário retirar a lama e desinfetar o local (sempre se protegendo). Lave o chão, paredes e objetos caseiros, desinfetando com água sanitária na proporção de 1 litro de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária para 4 litros de água, deixando agir por 30 minutos.

ATENÇÃO AOS SINTOMAS

Se, apesar dessas orientações, você apresentar **febre, dor de cabeça e dores no corpo** até 40 dias depois de ter entrado em contato com as águas de enchente ou esgoto, procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima. Não se esqueça de contar ao médico o seu contato com água ou lama de enchente.

Medidas práticas para evitar a presença de roedores



Manter os alimentos guardados em recipientes bem fechados e à prova de roedores (latas de vidro, alumínio), em locais elevados do solo. Manter a cozinha limpa sem restos de alimentos para evitar a presença de roedores.



Retirar as sobras de alimento ou ração de animais domésticos antes do anoitecer e manter limpos os vasilhames de alimentação, evitando restos alimentares que atraem os roedores.



Acondicionar o lixo em sacos plásticos ou em latões de metal com tampa, armazenando-o em locais altos até que seja coletado. Colocar o lixo pouco antes da coleta realizada pelo Serviço de Limpeza Urbana.

Manter os terrenos baldios e as margens de córregos limpos e capinados e não jogar lixo nesses locais.



Evitar entulhos e acúmulo de objetos nos quintais, como telhas, madeiras e materiais de construção, pois servirão de abrigo ao roedor.



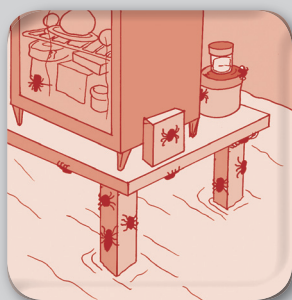
Fechar buracos e vãos nas paredes e rodapés para evitar a entrada de roedores nas casas. Manter ralos e vasos sanitários bem tampados.

4

PREVENÇÃO DE ACIDENTES POR ANIMAIS PEÇONHENTOS PÓS-ENCHENTES



Assim como o homem, em situações de enchentes, os animais peçonhentos como serpentes, aranhas e escorpiões também ficam desabrigados e procuram abrigo em locais secos.



Após o período de enchentes, a população deve estar atenta para evitar picadas por esses animais.

Os animais peçonhentos invadem as residências, aumentando o risco de acidentes, principalmente em áreas verdes ou próximas a matagais.



Cuidado ao entrar na água

As pessoas devem ficar atentas para serpentes que podem estar nadando em busca de terra seca, ou arraias que podem estar no fundo.

Os principais cuidados ao voltar para casa são:



Entrar com cuidado e observar atentamente a presença de animais peçonhentos, sabendo que estes se escondem do homem.

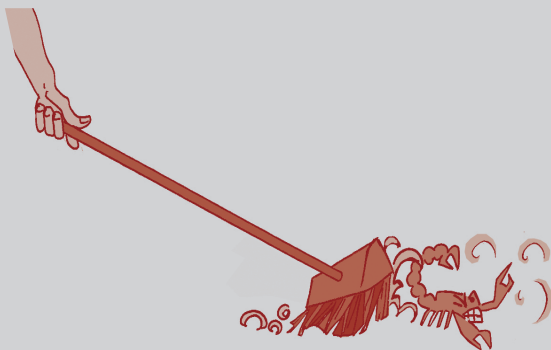
Bater os colchões antes de usá-los e sacudir cuidadosamente roupas, sapatos, toalhas e lençóis.



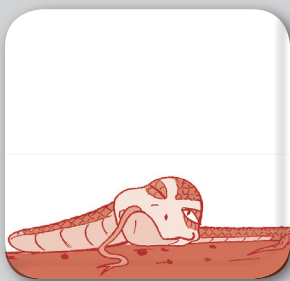
Limpar o interior e os arredores da casa usando luvas, botas e calças compridas. Lembre-se: serpentes, aranhas ou escorpiões podem estar em qualquer parte da casa, principalmente em lugares escuros.

IMPORTANTE!

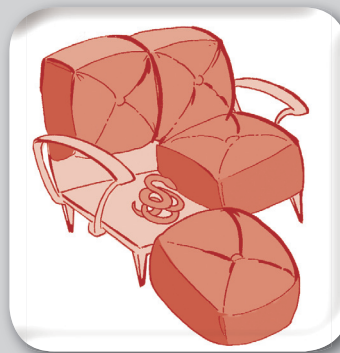
NUNCA coloque as mãos em buracos ou frestas. Use ferramentas como enxadas, cabos de vassoura e pedaços compridos de madeira para mexer nos móveis.
Não se esqueça de usar luvas!



Não ande descalço. Use botas ou calçados rígidos com perneira com proteção até o joelho e calças compridas.

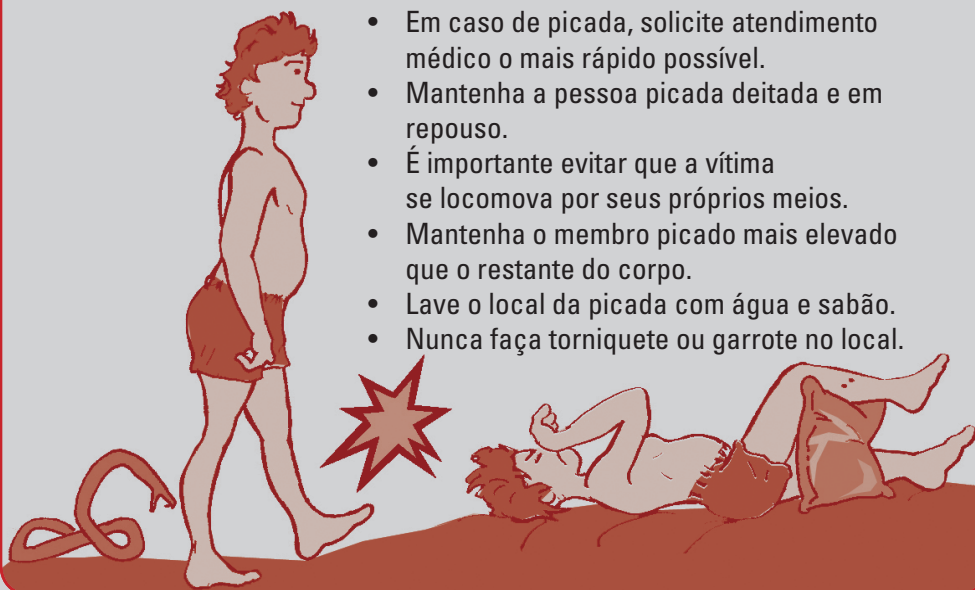


Não pegue nos animais peçonhentos, nem que pareçam estar mortos!



Em caso de encontrar animais peçonhentos dentro da residência, afaste-se lentamente deles (sem assustá-los) e chame o Corpo de Bombeiros.

Cuidados em caso de acidentes:

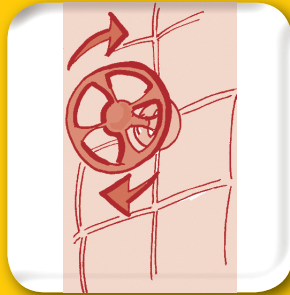


- Em caso de picada, solicite atendimento médico o mais rápido possível.
- Mantenha a pessoa picada deitada e em repouso.
- É importante evitar que a vítima se locomova por seus próprios meios.
- Mantenha o membro picado mais elevado que o restante do corpo.
- Lave o local da picada com água e sabão.
- Nunca faça torniquete ou garrote no local.

5

LIMPEZA E DESINFECÇÃO DA CAIXA D'ÁGUA

1. Feche o registro e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas.



2. Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e utilize a água que restou para a limpeza da caixa e para que a sujeira não desça pelo cano.



4. Retire a água suja que restou da limpeza, usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa.



3. Esfregue as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e escova macia ou esponja. **Nunca use sabão, detergente ou outros produtos.**



5. Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada 1.000 litros de água. **Na falta de hipoclorito de sódio a 2,5%, poderá ser utilizada água sanitária sem alvejante e perfume.**



6. Aguarde por duas horas para desinfecção do reservatório.

7. Esvazie a caixa. Essa água servirá para limpeza e desinfecção das canalizações, chão e paredes.



8. Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais ou insetos.

9. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa.

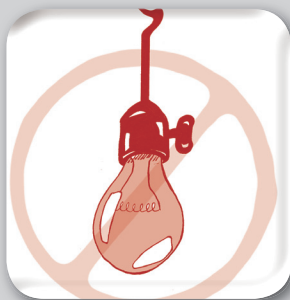


10. Finalmente abra a entrada de água.



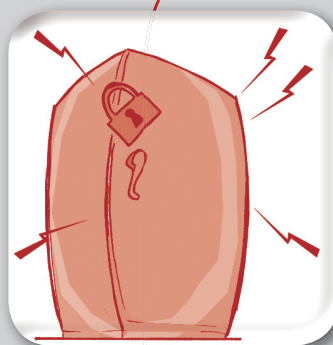
6

COMO PROTEGER OS ALIMENTOS NA FALTA DE ENERGIA ELÉTRICA



Siga alguns conselhos básicos para proteger os alimentos quando acaba a energia.

Mantenha as portas da geladeira e freezer fechadas para que a temperatura interna se conserve fria o maior tempo possível.



Geladeira – 4 horas
Freezer – 24 horas



- A geladeira conserva frios os alimentos por até quatro horas se for mantida fechada durante todo o tempo.
- Um *freezer* poderá conservar a temperatura por aproximadamente 24 horas se a porta se mantiver fechada.
- Se a energia elétrica faltar por um período de tempo prolongado, aconselha-se adquirir blocos de gelo (se possível) para conservar a temperatura da geladeira a mais fria possível.



Nesse período, caso se decida pelo consumo de carne, frango, peixe ou ovos refrigerados ou congelados que ainda se conservam a uma temperatura segura, é importante que cada produto seja **muito bem cozido**, para que se destrua qualquer tipo de bactéria de origem alimentar.

O que fazer quando a energia elétrica se restaura?

Verifique cada pacote de **alimento congelado** para avaliar se ainda estão em boas condições. Não se deve confiar no aspecto e cheiro. Vale lembrar que, se algum alimento esteve por mais de duas horas exposto à temperatura acima de 5°C, este deve ser jogado fora.



CUIDADO

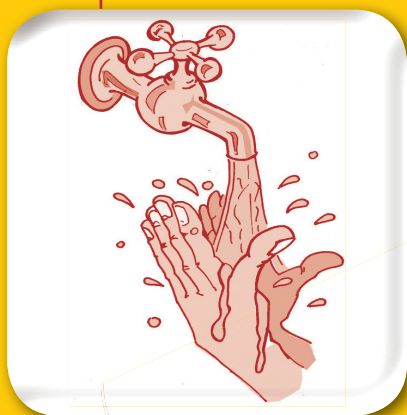
Os alimentos perecíveis como: carne, frango, peixes, frutos do mar, leite e ovos que **NÃO** se mantêm adequadamente refrigerados ou congelados podem causar febre, diarreia e vômito se forem consumidos, mesmo que bem cozidos.

7

PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS

Recomendações

Manter os ambientes limpos e ventilados.



Lavar as mãos com água e sabão

Antes de:

- Comer.
- Preparar alimentos.
- Amamentar.
- Trocar fraldas.
- Tocar em pessoas doentes.
- Tocar em feridas.

Depois de:

- Ir ao banheiro.
- Trocar fraldas.
- Pegar lixo.
- Tocar em feridas.
- Assoar o nariz.
- Tocar em animais.
- Tocar em pessoas doentes.



Se não tiver lenço de papel, use a dobra interna do cotovelo.

Evitar tocar os olhos, nariz ou boca com as mãos após contato com superfícies.

- Limpe diariamente todas as superfícies de mobílias, corrimão, puxadores de porta e outros equipamentos. Após a limpeza, secar completamente todas as superfícies.



Sempre que tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel.

- Se tiver um sistema de ar condicionado, deve deixá-lo com a máxima entrada de ar fresco, bem como deve manter o sistema com uma limpeza adequada e realizar a manutenção periódica das redes de filtros.

SINTOMAS

Se apresentar febre, tosse e/ou dor de garganta, procure imediatamente o médico.

O doente deve seguir as orientações do médico e tomar os medicamentos corretamente.

O doente deve ficar em repouso, ter uma alimentação balanceada, ingerir líquidos, evitar sair de casa enquanto estiver doente – até 5 (cinco) dias após o início dos sintomas.

8

TÉTANO ACIDENTAL

O que é e como se contamina?

Tétano é uma doença grave causada por uma bactéria que pode estar presente em objetos de metal (mesmo que não esteja enferrujado), de madeira, de vidro ou mesmo no solo (pregos, latas, ferramentas agrícolas, cacos de vidro, galho de árvore, espinhos, pedaços de móveis e outros).

As pessoas podem adoecer quando, acidentalmente, sofrem lesões na pele (ferimentos, cortes, perfurações) por objetos contaminados deixados no ambiente e contaminados pela bactéria.

O contato com os entulhos e os destroços podem provocar lesões na pele e, conseqüentemente, o adoecimento por tétano acidental.

Quais os sintomas da doença?

- Contrações excessivas de alguns músculos faciais (riso sardônico).
- Contrações excessivas dos músculos do pescoço (rigidez de nuca).
- Contração muscular da região dorsal e rigidez muscular progressiva, atingindo os músculos abdominais (abdômen em tábua, barriga dura) e o diafragma.
- Insuficiência respiratória podendo evoluir para contraturas generalizadas. As crises de contraturas (músculo duro), geralmente, são desencadeadas por estímulos luminosos ou sonoros (luzes intensas e volume de som alto).
- Dificuldade de engolir o alimento.

Como evitar o tétano?

A melhor e mais segura forma de prevenção e proteção é por meio da vacinação disponível no posto de saúde.

- O esquema de vacinação atual é feito aos dois, quatro e seis meses de idade com a vacina tetravalente e dois reforços com a tríplice bacteriana (DTP). O primeiro reforço aos 15 meses e o segundo entre quatro e seis anos. Adolescente que já recebeu anteriormente três doses ou mais das vacinas DTP, DT ou dT, aplicar uma dose de reforço.
- São necessárias doses de reforço da vacina a cada 10 anos. Em caso de ferimentos graves, antecipar a dose de reforço para cinco anos após a última dose. O intervalo mínimo entre as doses é de 30 dias.
- Mulher grávida que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de cinco anos, precisa receber uma dose de reforço. A dose deve ser aplicada no mínimo 20 dias antes da data provável do parto. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deverá ser antecipada para cinco anos após a última dose.
- Se você não se lembra se foi vacinado, ou caso possua outras dúvidas, procure o serviço de saúde mais próximo, levando seu cartão de vacinação. Caso não possua esse cartão, informe ao profissional de saúde.

Você tem dúvida se está vacinado?

Se você não se lembra se foi vacinado, ou caso possua outras dúvidas, procure o serviço de saúde mais próximo, levando seu cartão de vacinação. Caso não possua esse cartão, informe ao profissional de saúde e vacine-se.

O que fazer quando se acidentou e tiver uma lesão na pele?

Procure com urgência o serviço de saúde mais próximo e comunique os detalhes do acidente ao profissional de saúde (não se esqueça de dizer com qual objeto você se acidentou).

O melhor a fazer é prevenir-se tomando a vacina antes da possibilidade de um acidente.

ATENÇÃO

VACINE-SE CONTRA O TÉTANO. A VACINA É UM DIREITO SEU! NÃO TEM CONTRAINDICAÇÃO E ESTÁ DISPONÍVEL EM TODA A REDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério
da Saúde

