

COMO AGIR

EM CASO DE

ENCHENTES

APRESENTAÇÃO

Quando um desastre de origem natural acontece, devemos tomar todos os cuidados possíveis para evitar a transmissão de doenças e preservar a saúde e integridade física das vítimas.

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

ÍNDICE

Kit para emergência	3
Durante a inundação	4
Cuidados com a água para consumo humano	6
Cuidados com os alimentos	12
Leptospirose: O que é e como prevenir	16
Prevenção de acidentes por animais	20
peçonhetos	
Limpeza e desinfecção da caixa d'água	24
Prevenção de doenças infecciosas	26
respiratórias	
Tétano	29

KIT PARA EMERGÊNCIA

É importante deixar algumas coisas em **local de fácil acesso**:

- ✓ **Documentos** (fechados dentro de sacos plásticos)
- ✓ **Remédios**
- ✓ **Capas e guarda-chuvas**
- ✓ **Roupas e calçados apropriados** (sem salto e que não escorreguem, por exemplo)
- ✓ **Água e alimentos rápidos e frios** (como sanduíches e biscoitos)
- ✓ **Material de higiene** (escova e pasta de dente, papel higiênico, absorvente, etc.)
- ✓ **Mamadeira e fralda**

DURANTE A INUNDAÇÃO



Em casa

A evacuação é mais fácil se for feita **antes da enchente**.

É importante **não** deixar crianças trancadas sozinhas em casa.

Deve-se ter em mente que a **vida** é **mais importante** que bens materiais.

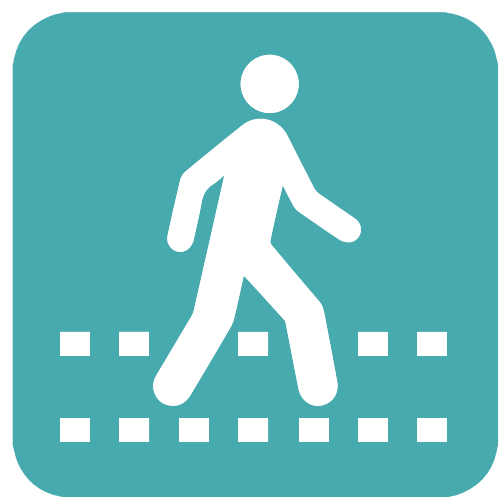
Dentro do carro

Em uma área inundada, **não** atravessar as águas com o carro pois este pode ser arrastado pela correnteza.



Caso seja **extremamente necessário** atravessar uma área inundada, deve-se avançar em **baixa velocidade** e manter o **motor sempre acelerado** e **fora do alcance da água**.

Não atravessar uma área alagada atrás de outro veículo. Se o carro enguiçar, o *veículo deve ser* **abandonado**.



A pé, na rua

É importante ir para os **pontos mais altos** da cidade.

Deve-se procurar utilizar **roupas** e **calçados adequados** para manter o **corpo aquecido**.

Não ficar em áreas próximas a córregos e rios.

Não caminhar pelas águas da enchente: as águas podem esconder **bueiros, buracos, escombros** e **animais peçonhentos**; além disso, dentro das águas da enchente a pessoa está sujeita a **contrair doenças** e ser **arrastada pela correnteza**.

CUIDADOS COM A ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO

Nas situações de enchentes algumas **doenças** podem se **propagar facilmente** em decorrência da **contaminação** da **água** e dos **alimentos**.

A ingestão de **água contaminada** pode causar doenças como a cólera, diarreia, **febre tifóide**, *hepatite tipo A*, *giardíase*, *amebíase*, *verminoses* e *leptospirose*.

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

A água **sempre** deve ser **filtrada e fervida** antes de beber. ***Caso não seja possível*** fervê-la, deve-se tratar a água para consumo com **hipoclorito de sódio** (2,5%). **Para cada litro** de água deve-se adicionar **duas gotas** de hipoclorito de sódio e deixar repousar por **30 minutos**. É importante respeitar esse tempo de repouso para eliminar a bactéria.

ATENÇÃO: Todo recipiente utilizado para guardar água deve ser limpo conforme a Tabela 2 (pág. 11). Não se pode usar água sanitária que contenha alvejante e perfume para desinfectar 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.

IMPORTANTE: Se a pessoa apresentar três ou mais episódios de diarreia em um intervalo de 24 horas, ela deve procurar 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 e deve-se procurar a unidade de saúde mais próxima o mais breve possível.



Higienização com hipoclorito de sódio (2,5%)

- ➡ Utiliza-se hipoclorito de sódio (2,5%) para as atividades de higienização.
- ➡ Deve-se seguir as instruções da etiqueta na embalagem do produto.
- ➡ É importante nunca misturar o hipoclorito de sódio (2,5%) com alvejante, nem com outros produtos de limpeza.
- ➡ Para não se contaminar com a água da enchente ou lama, no momento da limpeza, deve-se utilizar equipamentos de proteção individual (botas, luvas, máscara). Botas e luvas podem ser substituídas por plásticos e a máscara por pano ou lenço limpo.

TABELA 1. ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO		
A água para consumo humano deve ser filtrada (com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo), e, posteriormente, fervida. A fervura da água elimina bactérias, vírus e parasitas; por isso, é o método preferencial para tratamento da água de consumo humano. Caso não seja possível ferver, obter água de uma fonte que não tenha sido contaminada por esgoto e realizar a filtração (com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo) e posterior tratamento com hipoclorito de sódio (2,5%).		
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	MODO DE HIGIENIZAÇÃO
1 litro	2 gotas	• Para cada litro de água para consumo humano, adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio (2,5%). • Deixar repousar por 30 minutos.
20 litros	1 colher de chá	
200 litros	1 colher de sopa	
1.000 litros	2 copinhos de café (descartável)	
TABELA 2. RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA, EMBALAGENS DE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS		
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	
1 litro (5 xícaras de chá)	2 colheres de sopa	• A água para higiene dos recipientes de armazenamento de água, embalagens de alimentos e utensílios domésticos deve ser filtrada (com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo) e passar por um posterior tratamento com hipoclorito; • Lavar o recipiente com água e sabão e enxaguar; • Misturar 2 colheres das de sopa de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária* (2,0 a 2,5%) com 1 litro de água e jogar no recipiente. • Cobrir o recipiente e agitar a solução para que entre em conatto com toda a superfície interna; • Deixar o recipiente coberto por 30 minutos; • Enxaguar com a água para consumo humano (Tabela 1). • Se for utilizar água sanitária, esta deve conter APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H2O).

TABELA 3. FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES		
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	Obs.: Frutas, verduras e legumes que entraram em contato com a água da enchente devem ser descartadas. As demais devem seguir as orientações abaixo: • Selecionar, retirando as folhas, parte e unidades deterioradas; • Lavar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e as frutas e legumes um a um; • Colocar de molho por 30 minutos em água clorada (1 colher das de sopa de hipoclorito de sódio [2,5%] ou água sanitária – 2,0 a 2,5% – para 1 litro de água) ; • Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e legumes um a um; • Deixar secar naturalmente; • Se for utilizar água sanitária, esta deve conter APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H2O).
1 litro (5 xícaras de chá)	1 colher de sopa	
TABELA 4. PISOS, PAREDES E BANCADAS QUE ENTRARAM EM CONTATO COM A ÁGUA DA ENCHENTE		
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	• Depois de remover a lama e lavar o local, desinfete a área; • Faça uma solução com 20 litros de água e 2 xícaras (de chá) de água sanitária (2,0 a 2,5%); • Umedeça panos nessa solução para limpar pisos, paredes e bancadas.
20 litros	2 xícaras de chá/copo americano (400 ml)	

CUIDADOS COM OS ALIMENTOS

O cuidado na higienização, preparação e armazenamento dos alimentos é um procedimento de **extrema importância**, pois **alimentos manipulados e armazenados** de forma **inadequada** podem transmitir doenças.

Durante e depois de uma enchente é possível que os alimentos não estejam em condições adequadas para serem consumidos. Nessa hora, é importante *observar e tomar alguns cuidados* para garantir a **qualidade** dos alimentos.

Não consumir:

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

X Alimentos como **leite, carne, peixe, frango** e **ovos, crus** ou **mal cozidos**, principalmente aqueles que *entraram em contato com a água de enchente*.

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

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

X Alimentos industrializados com validade vencida.

X Alimentos com embalagem em plástico (garrafas PET, leite em saco, grãos ensacados) que não foram abertos, mas que tiveram contato com água da enchente.

X Alimentos com embalagens em latas, plásticos e vidros que apresentem sinais de alteração, como inchaço, esmagamento, vazamento, ferrugem, buracos, tampas estufadas e com outros danos.

Alimentos que podem ser reaproveitados após contato com água 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 com Hipoclorito de Sódio 2,5%, conforme apresentado anteriormente.

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.**



➡ *Manter as portas da geladeira e freezer fechadas para que a temperatura interna se conserve fria o maior tempo possível:*

A **geladeira** conserva frios os alimentos por até **4 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.

LEPTOSPIROSE: O QUE É E COMO PREVENIR

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 prevenir a doença:

Evitar o contato com **água** ou **lama** de **enchentes** **ou esgotos**; é necessário **impedir** que crianças nadem ou brinquem em locais que podem estar contaminados pela urina dos ratos.

Pessoas que trabalham na limpeza de ambientes que contenham lama, entulho e esgoto 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*).

Após as águas baixarem será necessário **retirar a lama** e **desinfetar o local** (sempre se **protegendo**). Deve-se lavar pisos, paredes e bancadas desinfetando

com água sanitária na proporção de 2 xícaras das de chá (400ml) desse produto para um balde de 20 litros de água, deixando agir por 30 minutos.



ATENÇÃO AOS SINTOMAS:

Se a vítima 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, é necessário procurar **imediatamente** a unidade de saúde mais próxima; não se deve esquecer de informar o médico sobre o 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 (potes de vidro, latas de 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 limpos**. As margens de córregos devem ser preservadas e protegidas, sem lixo ou entulho.

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

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

PREVENÇÃO DE ACIDENTES POR ANIMAIS PEÇONHENTOS

Em período de enchentes, é necessário que a população esteja atenta aos **riscos** e à prevenção de acidentes por **animais peçonhentos**.

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



Cuidados ao voltar para casa:

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**.

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**.

IMPORTANTE: NUNCA se deve colocar as mãos em buracos ou frestas. É necessário usar **luvas e ferramentas** como enxadas, cabos de vassoura e pedaços compridos de madeira para mexer nos móveis.

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

- É necessário usar **botas ou calçados rígidos** com perneira com **proteção** até o joelho e calças compridas.

- **Não** se deve pegar nos animais peçonhentos, **mesmo** que estes pareçam estar mortos.

Cuidados em caso de acidentes:

- Em caso de acidente com animal peçonhento, deve-se procurar **atendimento médico imediatamente** na unidade de saúde mais próxima.

- **O acidentado deve ficar em repouso**, deitado, e com o membro acometido elevado em relação ao resto do corpo enquanto aguarda por socorro. A vítima deve **evitar correr ou se locomover** por meios próprios.
- Se possível, o local do acidente deve ser **lavado com água e sabonete**.
- **Não se deve tentar sugar o local com a boca** para extrair o veneno ou amarrar o membro acidentado, **nem aplicar substâncias como álcool, pó de café, ervas, terra, querosene ou urina** no local da picada. Tais procedimentos não têm nenhum efeito sobre o veneno e só aumentam o risco de infecções.
- Em caso de acidente, é importante **atentar para a cor e o tamanho do animal causador**, pois esses podem auxiliar no diagnóstico e tratamento.

LIMPEZA E DESINFECÇÃO DA CAIXA D'ÁGUA

Fecha-se o registro e esvazia-se a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas.



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



As paredes e o fundo da caixa devem ser esfregadas utilizando panos e escova macia ou esponja. **Nunca usar sabão, detergente ou outros produtos.**



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



Deixar entrar água na caixa até encher e acrescentar um 1 litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água.



Aguardar duas horas para desinfecção do reservatório.



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



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



Anotar a data da limpeza do lado de fora da caixa.



Abrir a entrada de água.

Este procedimento deverá ser realizado **somente** caso o sistema de abastecimento de água ou a caixa d'água tenham sido afetados.

Obs.: Deve-se utilizar luvas e botas de borracha para realização dessa atividade.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS

É importante manter os ambientes limpos e ventilados.

Lavar as mãos com água e sabão

Antes de:

- Preparar os alimentos e manusear utensílios para prepará-los;
- Comer;
- Amamentar;
- Tocar em uma pessoa doente.

Depois de:

- Manusear objetos sujos;
- Tocar em animais;
- Ir ao banheiro;
- Trocar fraldas;
- Assoar o nariz, espirrar, tossir;
- Tocar em alimentos crus;
- Tocar no lixo;
- Tocar em objetos que tenham estado em contato com água da enchente;
- Tocar em uma pessoa doente;
- Tocar em feridas.

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

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

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

- Limpar diariamente todas as superfícies de mobílias, corrimão, puxadores de porta e outros equipamentos. Após a limpeza, secar completamente todas as superfícies.
- Se tiver um sistema de ar condicionado, deixe-o com a máxima entrada de ar fresco e manter o sistema com uma limpeza adequada, realizando a manutenção periódica das redes de filtros.

Ao apresentar febre, tosse e/ou dor de garganta, deve-se procurar 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.

TÉTANO

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** deixados por uma **enchente** podem provocar estas lesões e, conseqüentemente, o adoecimento por tétano.

Quais os sintomas da doença?

- Inicialmente, o indivíduo apresenta contrações involuntárias na região do ferimento evoluindo para contrações generalizadas.
- 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;
- Na fase mais avançada pode ocorrer dificuldade de engolir o alimento, insuficiência respiratória, alterações neurológicas, entre outros sintomas.

Obs.: As crises de contraturas (músculo duro), geralmente, são desencadeadas por estímulos luminosos ou sonoros (luzes intensas e volume de som alto).

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**.

- 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.
- A 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.

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 acidentar 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.

ASCOM
Saúde



Ministério da
Saúde



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**
Saúde