SAIBA COMO AGIR EM CASO DE ENCHENTES

Cartilha Enchentes-jan2014.indd 1 12/17/15 3:13 PM

Cartilha Enchentes-jan2014.indd 2 12/17/15 3:13 PM

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.

Cartilha Enchentes-jan2014.indd 3 12/17/15 3:13 PM

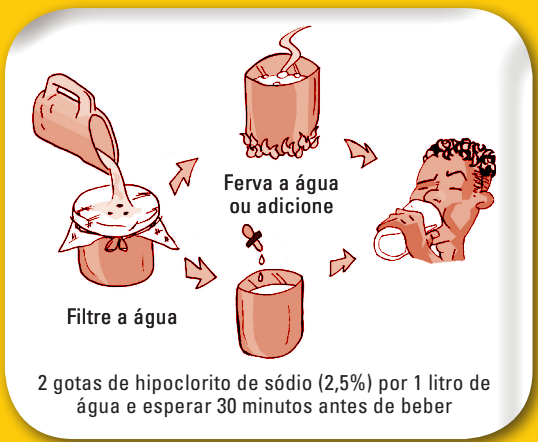
1 CUIDADOS COM A ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO

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 tifoide, hepatite tipo A, giardíase, amebíase, verminoses e leptospirose.

Sempre filtre e ferva (por 5 minutos) 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.



2 gotas de hipoclorito de sódio (2,5%) por 1 litro de água e esperar 30 minutos antes de beber

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 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 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.

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.

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 das de chá	
200 litros	1 colher das de sopa	
1.000 litros	2 copinhos de café (descartável)	

TABELA 2. RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA EMBALAGENS DE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DOMÉSICOS

ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	
1 litro (5 xícaras das de chá)	2 colheres das 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 contato 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%)	
1 litro (5 xícaras das de chá)	1 colher das de sopa	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).

TABELA 4. PISOS, PAREDES E BANCADAS QUE ENTRARAM EM CONTATO COM A ÁGUA DA ENCHENTE

ÁGUA	ÁGUA SANITÁRIA (2,0 OU 2,5%)	
20 litros	2 xícaras das de chá/copo americano (400 ml)	• 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.

2 CUIDADO COM OS ALIMENTOS EM SITUAÇÃO DE ENCHENTE

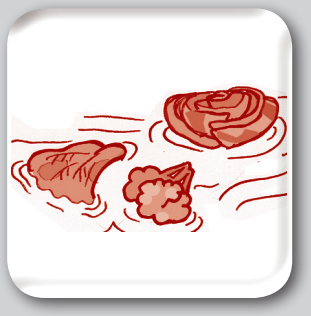
O cuidado na higienização, preparação e armazenamento dos alimentos é um procedimento de extrema importância, pois alimentos manipulados e armazenados de forma inadequada podem transmitir doenças.

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

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

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

Alimentos industrializados com validade vencida.

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

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, mesmo que não estejam abertos devem ser descartados.

Higienização de superfície e utensílios domésticos em situação de enchente

Obs 1: Leia e siga as instruções da etiqueta na embalagem do produto.
Obs 2: Nunca misture a água sanitária (2,0% ou 2,5%) ou 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.
Obs. 4: Siga as orientações das tabelas a seguir.

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 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.

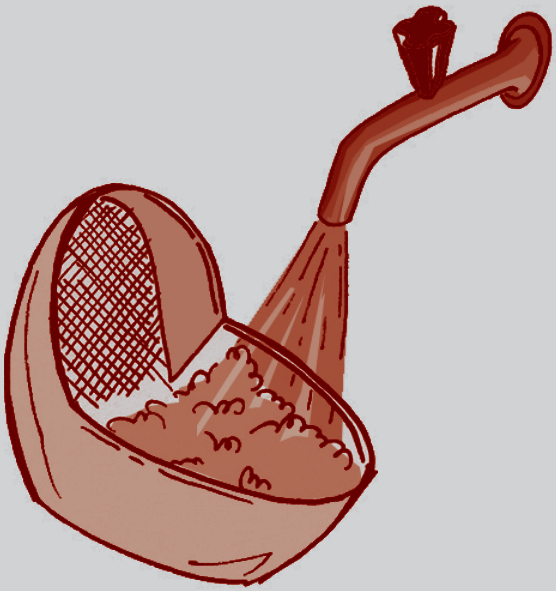


TABELA 2. RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA EMBALAGENS DE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DOMÉSICOS		
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	• A água para higiene dos recipientes de armazenamento de água, embalagens de alimentos e utensílios domésticos deve ser filtrada (com filtro doméstico, coador de papel ou 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 contato 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).
1 litro (5 xícaras das de chá)	2 colheres das de sopa	

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 das de chá)	1 colher das de sopa	

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 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, 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 (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.

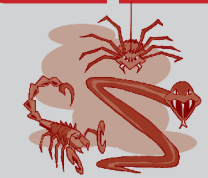
Acondicionar o lixo em sacos plásticos ou em latões de metal com tampa, armazenando-o em locais altos até que seja coletado.
Colocar o lixo pouco antes da coleta realizada pelo Serviço de Limpeza Urbana.

Manter os terrenos baldios limpos. As margens de córregos devem ser preservadas e protegidas, sem lixo ou entulho.

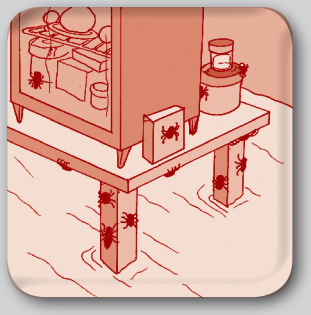
Evitar entulhos e acúmulo de objetos nos quintais, como telhas, madeiras e materiais de construção, pois servirão de abrigo ao roedor.

Fechar buracos 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



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



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:

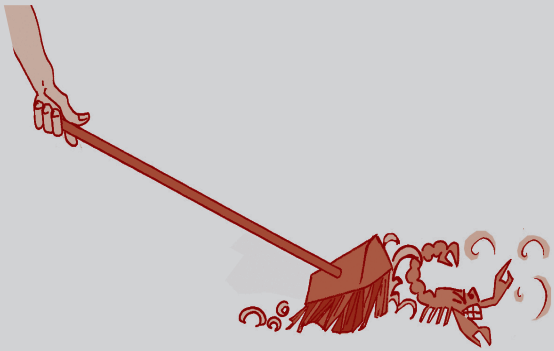
Entrar com cuidado e observar atentamente a presença de animais peçonhentos, sabendo que estes se escondem do homem.

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

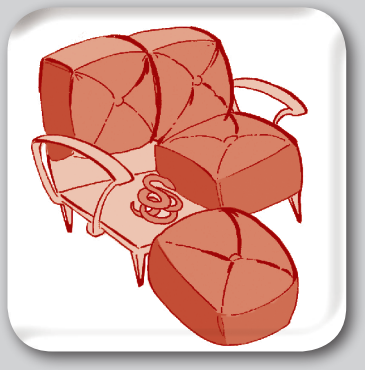
Limpar o interior e os arredores da casa usando luvas, botas e calças compridas. Lembre-se: serpentes, aranhas ou escorpiões podem estar em qualquer parte da casa, principalmente em lugares escuros.

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.



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

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

Cuidados em caso de acidentes:

- Em caso de acidente com animal peçonhento, procure atendimento médico imediatamente na unidade de saúde mais próxima.
- Mantenha o acidentado 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, lave o local do acidente com água e sabonete.
- Não tente sugar o local com a boca para extrair o veneno ou amarrar o membro acidentado. Não aplique nenhum tipo de substância 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, atentar para a cor e o tamanho do animal causador, pois esses podem auxiliar no diagnóstico e tratamento.

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 um 1 litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água.

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.

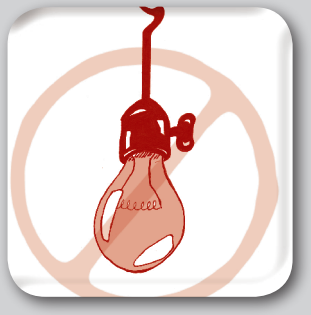
9. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa.

10. Finalmente abra a entrada de água.

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

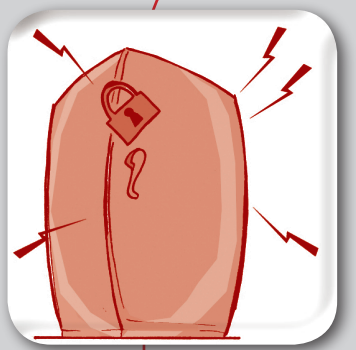
Obs.: Deve-se utilizar luvas e botas de borracha para realização dessa atividade.

6 COMO PROTEGER OS ALIMENTOS NA FALTA DE ENERGIA ELÉTRICA



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

Geladeira – 4 horas
Freezer – 24 horas



Mantenha 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 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:

- Preparar os alimentos e manusear utensílios para prepará-los;
- Comer;
- Amamentar;
- Tocar numa 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.

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, consequentemente, o adoecimento por tétano acidental.

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. 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 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.

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

Janeiro/2014

SUS

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL

BRASIL

PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Elaboração: Secretaria de Vigilância em Saúde
Ilustrador: Eduardo Dias/Nucom/SVS

Cartilha Enchentes-jan2014.indd 20 12/17/15 3:13 PM