



ORIENTAÇÕES EM SITUAÇÕES DE ENCHENTES OU ENXURRADAS

ANTES DA ENCHENTE

- Informe-se sobre abrigo em locais altos e secos, para você e sua família.
- Coloque documentos e objetos de valor em sacos plásticos bem fechados e em local protegido.
- Coloque em lugares altos seus móveis e utensílios (bem protegidos).
- Retire os animais de estimação da casa.
- Desligue aparelhos elétricos, quadro geral de energia e feche o registro de entrada de água.
- Retire todo o lixo e leve para áreas não sujeitas as enchentes.
- Feche bem as portas e janelas.

DURANTE A ENCHENTE

- Antes de tudo, salve e proteja sua vida, a de seus familiares e amigos.
- Se precisar retirar algo de sua casa, peça ajuda á **Defesa Civil (telefone 199) e ao Corpo de Bombeiro (193)**.
- Não volte para casa até as águas baixarem e o caminho estar seguro.
- Evite contato com as águas da enchente: elas estão contaminadas e podem provocar doenças e acidentes.
- Só entre na água se for absolutamente necessário; proteja-se com calçados e bota:
- Evite acidentes.
- Não utilize alimentos que tiveram contato com as águas de enchente.
- Não beba água da enchente em hipótese alguma.

DEPOIS DA ENCHENTE

- Tenha cuidado: veja se sua casa não corre risco de desabar.
- Raspe toda a lama e o lixo do chão, das paredes, dos móveis e utensílios.
- Lave e desinfete os objetos que tiveram contato com as águas da enchente.
- Cuidado com aranhas, cobras e ratos ao movimentar objetos, móveis e utensílios.
- Retire todo o lixo da casa e do quintal e coloque para a limpeza pública.
- Não use água de fontes naturais e poços depois da enchente, pois estão contaminados.

- Desligue a energia elétrica e desconecte as tubulações de gás;
- Volte para casa durante o dia;
- Cuidado com os animais peçonhentos.
- Informe-se na **Unidade de Saúde** mais próxima.

ÁGUA BOA PARA BEBER OU COZINHAR

Para cada litro de água, em uma vasilha plástico, coloque 2 gotas de água sanitária ou hipoclorito de sódio (2,5%). Deixe a mistura descansar por meia hora na vasilha tampada (se não tiver tampa, pode usar um pano limpo; depois disto, está pronta para usar).

PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO COM HIPOCLORITO DE SÓDIO 2,5%		
O que limpar	Item 1. Água para consumo humano	
Quantidade	Água	5 xícaras de chá (1 litro)
	Hipoclorito de sódio (2,5%)	2 gotas (0,08 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	5 xícaras de chá (1 litro)
	Hipoclorito de sódio (2,5%)	1 colher 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 e utensílios domésticos que entraram em contato com a água da enchente	
Quantidade	Água	4 xícaras de chá (800 ml)
	Hipoclorito de sódio (2,5%)	1 xícara de chá (200 ml)
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 e passar nas superfícies e deixar secar naturalmente.	
O que limpar	Item 4. Frutas, verduras, legumes	
Quantidade	Água	5 xícaras de chá (1 litro)
	Hipoclorito de sódio (2,5%)	1 colher 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); Desinfete usando a solução de hipoclorito de sódio (2,5%) e água; Deixar secar naturalmente.	

NOTA: 200 ml é equivalente também a quantidade de 1 copo americano

Após as enchentes algumas doenças causam muita preocupação, sendo a leptospirose uma das mais importantes, além dos traumatismos (afogamentos, lesões corporais, choques elétricos, etc.), os acidentes por animais peçonhentos e o aparecimento de surtos de doenças diarréicas, as hepatites A e E, e as doenças de transmissão respiratória (pneumopatias e meningites).

LEPTOSPIROSE

É uma doença causada por bactéria chamada leptospira, que esta presente na urina do rato, e entram no corpo através da pele ou partes internas da boca e dos olhos. Estas bactérias estão nas águas contaminadas pela urina do rato. Quando há enchente, o perigo é imediato.

SINTOMAS

Os sintomas mais freqüentes são parecidos com os de outras doenças, como a gripe, podem aparecer de 1 a 30 dias depois do contato com a enchente, e são:

- Febre
- Dor de cabeça.
- Dor pelo corpo e na barriga da perna
- Vermelhidão nos olhos
- Icterícia (pele amarelada/ alaranjada)

FONTES DE INFECÇÃO

- Água contaminada
- Alimentos e solo contaminados
- Urina de ratos

CUIDADOS PARA PREVENIR A LEPTOSPIROSE

- Evite o contato com água ou lama da enchente.
- Impeça que crianças nadem ou brinquem em locais contaminados por urina de rato.
- Use água clorada ou fervida para beber, lavar alimentos e cultivar hortaliças.
- Enterre ou queime o lixo. Se for para coleta, feche bem em sacos plásticos.
- Mantenha alimentos fora do alcance dos animais. Além do rato, cão, gato, e animais silvestres podem causar a doença.
- Se você trabalha em local de risco (esgoto, lixos, lavouras) use botas e luvas, ou use sacos plásticos duplos amarrados nas mãos e nos pés.

SE VOCÊ TIVER ALGUM SINTOMA DE LEPTOSPIROSE, OU ALGUMA DÚVIDA SOBRE O ASSUNTO VÁ ATÉ A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO, A LEPTOSPIROSE TEM CURA BASTA TRATAR A TEMPO.

Lembre-se:

- Acondicione os alimentos em vasilhames com tampa bem fechadas;
- Mantenha sua casa e os arredores limpos, livres de mato, entulho e lixo;
- Impeça a entrada de ratos para dentro de casa fechando os buracos e frestas.

AGUÁ + RATO + LIXO = LEPTOSPIROSE

DIARRÉIA

Durante uma situação de enchente e depois dela é possível que os alimentos e água para consumo humano não estejam em condições adequadas, exigindo, desta forma, alguns cuidados para garantir sua qualidade.

Não consumir:

- Alimentos com cheiro, cor ou aspecto (úmido, mofado, murcho) fora do normal.
- Carne, peixe, frango, ovos e leite crus ou mal cozidos, principalmente aqueles que entraram em contato com a água de enchente.
- Vegetais folhosos estragados ou escurecidos que entraram em contato com a água de enchente.
- Alimentos refrigerados e que tenham ficado por mais de 2 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.

Alimentos que podem ser reaproveitados após contato com água da enchente:

- Grãos (feijão, arroz, milho) úmidos, com aspecto normal (sem presença de terra e sem alteração de cor) que entraram em contato com a água de enchente devem ser lavados com água tratada (veja tabela de Procedimento de higienização com hipoclorito de sódio 2,5%, item 1) e imediatamente cozidos.
- Nesta situação, deve-se preparar somente a quantidade a ser consumida.
- Esses alimentos devem ser consumidos em até 2 horas se mantido em temperatura ambiente.
- Folhosos que não estejam estragados ou escurecidos podem ser higienizados conforme tabela de Procedimento de higienização com hipoclorito de sódio 2,5%.
- Frutas e legumes com cascas íntegras devem ser higienizados conforme tabela de Procedimento de higienização com hipoclorito de sódio 2,5%.
- Industrializados e embalados em vidro, lata e caixa tipo "longa vida", vácuo devem ter suas embalagens higienizadas conforme tabela de Procedimento de higienização com hipoclorito de sódio 2,5%.

SE VOCÊ TIVER DIARRÉIA OU ALGUMA DÚVIDA SOBRE O ASSUNTO VÁ ATÉ A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO.

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

São doenças infecto-contagiosas causadas por bactérias, vírus ou fungos, transmitidas através das vias respiratórias.

SINTOMAS

Os sinais e sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse (seca ou com catarro)
- Coriza
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Cansaço

CUIDADOS PARA PREVENIR DOENÇA RESPIRATÓRIA

A principal medida de prevenção é a lavagem das mãos, com água e sabão, principalmente depois de:

- Tossir ou espirrar
- Após usar o banheiro
- Antes das refeições
- Antes de tocar os olhos, boca e nariz.

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

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.

SE VOCÊ 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.

MORDEDURA POR ANIMAIS PEÇONHENTOS

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

Estes animais invadem as residências, aumentando o risco de acidentes.

Cuidado ao entrar na água. As pessoas devem ficar atentas para serpentes que podem estar nadando em busca de terra seca.

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 usar 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.

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!

Em caso de encontrar animais peçonhentos dentro da residência, afaste-se lentamente deles sem assustá-los, não pegue animais peçonhentos, nem que pareçam estar mortos!

Cuidados em caso de mordedura de animais peçonhentos:

- O acidentado deve ficar deitado, em repouso, na medida do possível, evitando andar ou correr, para diminuir a absorção do veneno.
- O acidentado deve ser levado imediatamente a um serviço de saúde, para que seja devidamente atendido. O tratamento deve ser sempre administrado por profissional habilitado e, de preferência, em ambiente hospitalar.
- **NUNCA** se deve chupar o local da picada. Não é possível retirar o veneno do corpo, que é absorvido pela corrente sanguínea.
- Não amarrar o braço ou a perna picada, pois dificulta a circulação do sangue, podendo produzir necrose ou gangrena.
- Não cortar o local da picada. Alguns venenos produzem hemorragia e o corte aumentará a perda de sangue.
- Não colocar folhas, querosene, pó de café, terra, fezes ou outras substâncias no local da picada, pois elas não impedem que o veneno vá para o sangue e podem provocar uma infecção.