SAIBA COMO AGIR EM CASO DE ENCHENTES

ABRIGOS

O abrigo é um local de acolhimento de pessoas desabrigadas diante de uma situação de emergência, com objetivo de satisfazer as necessidades físicas e sociais, individuais e coletivas, como: saneamento, nutrição, cuidados médicos, vestuário, privacidade e outras.

É um fator decisivo para a preservação da dignidade humana e a sobrevivência das pessoas atingidas por desastres. Além disso, o abrigo contribui para a sustentação da vida familiar e em comunidade.

A seguir, leia tudo com bastante atenção e oriente familiares, amigos e vizinhos.

1 RECUPERAÇÃO EMOCIONAL

Medo, desconfiança, tristeza, angústia, incerteza, dificuldade para dormir, irritabilidade, falta de concentração, falta ou excesso de apetite e crises de choro são reações normais nas pessoas atingidas por desastres. A expressão desses sentimentos ajuda na recuperação de quem passou por situações de perdas de entes queridos, patrimônios e abalo emocional devido à ocorrência de um desastre.

O impacto emocional e suas consequências interferem na capacidade de adaptação e recuperação que habitualmente as pessoas têm frente a crises que ocorrem pelo curso da vida. Por isso, alguns cuidados são fundamentais para ajudar as pessoas atingidas por desastre a enfrentarem esse momento tão difícil.

Algumas orientações para facilitar o convívio em ambiente coletivo:

- Desabafe com uma pessoa de sua confiança, conte o que sente e também escute os problemas dela. A solidariedade e apoio mútuo são formas de enfrentar o problema.
- Realize atividades com seus vizinhos para apoiarem-se mutuamente e superar os problemas gerados pelo desastre.
- Use somente medicamentos recomendados pelo médico. Não se automedique. Evite "tomar medicamentos para nervos" por conta própria.

- Não beba álcool ou outras drogas para driblar a situação ou para "sentir-se melhor".
- Use preservativos nas relações sexuais.
- Contribua nas atividades de limpeza e manutenção do abrigo, responsabilizando-se pelo bem-estar de todos.
- Promova a liderança positiva.
- Participe das tarefas que impliquem compromisso grupal e individual, por exemplo: cuidar de crianças menores; participar da preparação da alimentação etc.
- Forme grupos de conversa para possibilitar a expressão de seus sentimentos com a situação.
- Desencoraje condutas impensadas que conduzam a violência.
- Respeite o espaço do outro, mesmo vivendo em ambiente coletivo.
- Organize atividades esportivas e culturais.

Cuidados com as crianças:

- Em situações de desastre, muitas vezes as crianças não expressam com facilidade o que sentem, por isso é muito importante escutá-las, dar-lhes carinho, segurança e brincar com elas.
- Organize atividades de recreação e esportivas, de acordo com a idade das crianças abrigadas.
- Estimule que as crianças se expressem por meio de desenhos, relatos e redações contando a experiência vivida.
- Respeite o tempo que cada criança precisa para expressar seus sentimentos.

2 CUIDADOS COM O AMBIENTE E A HIGIENE PESSOAL EM ABRIGOS

Banheiros de abrigos: higiene e organização

O banheiro deve estar sempre higienizado e organizado, com papel higiênico, lixeira, saboneteeálcool70%. A retirada do lixo, limpeza do local, reposição de papel higiênico, sabonete eálcool70%devem ocorrer,no máximo,a cada três horas.

Casoaáguaapresente odor e/ou coloração diferente do habitual, utilize-asomentepara a descarga do vaso sanitário. Nessecaso,apiade lavagem das mãos deve ser interditada.

A limpeza do local deverá seguir os seguintes procedimentos:

- Misture2xícaras(400ml)deáguasanitária*(2,0a2,5%) em20litrosdeágua.
- Utilizepanoslimposparaalimpezadolocal.
- Umedeçaessespanosnessasoluçãodesinfetante.
- Limpecadalocalabundantemente.
- Deixesecarnaturalmente.

*AáguasanitáriadeveterregistronoMS.

Quando lavar as mãos?

ANTES DE:

- Prepararalimentosemanusearutensílios paraprepará-los;
- Comer;
- Amamentar;
- Tocarnumapessoadoente.

DEPOIS DE:

- Manusear objetos sujos;
- Tocaremanimais;
- Ir ao banheiro;
- Trocarfraldas;
- Assoar o nariz, espirrar, tossir;
- Tocaremalimentoscrus;
- Tocarnolixo;
- Tocaremobjetosquetenhamestadoemcontato comáguadaenchente;
- Tocaremumapessoadoente;
- Tocaremferidas.

O que fazer para manter as mãos limpas?

Higienizar as mãos com frequência, com águalimpaesabonete.

Casonãohajaágualimpaesabonetedisponíveis, vocêpodeutilizarálcoola70%.Apósutilizaroálcool, deixar as mãos secar naturalmente.

3 MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS NUMA COZINHA DE ABRIGOS

A cozinha improvisada para a preparação das refeições dos abrigados deve ter condições apropriadas de higiene e organização para que o alimento produzido não se torne fonte de doenças. Por isso, fique atento a algumas regras.

Limparacozinhasemprequenecessárioeao final das atividades de trabalho, não deixando acumular sujeira.

Retireobjetossemutilidadedesselocal.

As superfícies que entram em contato com oalimento(porex.:amesa)devemserde materialliso.Eviteousodemadeira.Elas devem ser higienizadas sempre que outro alimento for manipulado.

Definaumlocalapropriado(secoesobabrigo dosol)paraarmazenamentodetodosos produtos que serão utilizados na cozinha. NUNCAguardeosprodutosdelimpezajunto com os alimentos.

Eviteacumularlixoalémda capacidade do recipiente e não o retire durante a manipulação dos alimentos.

Coloquealgumaslixeiras (ousimilares)comtampa para disposição adequada dos resíduos gerados dentro da cozinha.

Lavetodososutensílios utilizados entre o preparo de um alimento e outro.

A refeição deve ser consumidaemnomáximo duashoras.Depoisdisso, essas preparações devem ser jogadas fora.

Sugere-sequesejam definidoshoráriosparaas refeições, de forma que todos se alimentem no mesmohorário.Issoevita que os alimentos fiquem por muito tempo expostos à temperatura ambiente.

O alimento deve ser consumido ainda quente e logo após o preparo.

Eviteocontatode alimentoscrus(como carne,frangoepeixe) com alimentos cozidos.

Pessoas que manipulam os alimentos devem lavar asmãoseutilizarroupaslimpas(depreferência brancas),protegeroscabelosenãoutilizaranel, colar, brinco, pulseira ou relógios, nem maquiagem.

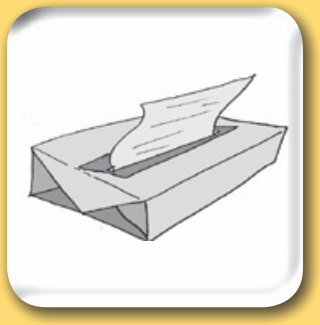
Os alimentos devem ser bem cozidos.
O cozimento pode ser verificado pela mudança na cor e/ou mudança de textura da parte interna do alimento.

Para uma melhor segurança alimentar, solicite apoio do serviço de nutrição da SecretariadeSaúdedasuacidade.

4 PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS

RECOMENDAÇÕES

No ambiente fechado e com aglomeração de pessoas, é possível o aparecimento de doenças infecciosas respiratórias.



Semprequetossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel.

Senãotiverlençode papel, use a dobra interna do cotovelo.

Evitartocarosolhos, nariz ou boca com as mãos após contato com superfícies.

Manter os ambientes limpos e ventilados.

LAVAR AS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO, PRINCIPALMENTE DEPOIS DE:

- Tossirouespirrar
- Apósusarobanheiro;
- Antesdasrefeições;
- Antesdetocaros olhos, boca e nariz.

SINTOMAS

Seapresentarfebre,
tosse e/ou dor de garganta,
procure imediatamente
a unidade de saúde.

O doente deve seguir as
orientaçõesdomédicoe
tomar os medicamentos
corretamente.

O doente deve ficar
em repouso, ter uma
alimentação balanceada,
ingerir líquidos,
evitar se locomover
enquanto estiver doente –
até5(cinco)dias
após o início
dos sintomas.

CUIDADOS COM AMBIENTES DE ABRIGOS

Os responsáveis pelo abrigo devem garantir as seguintes condições ambientais:

•Garantirumaboa ventilação em todos os lugares.

•Estabelecerum plano de limpeza e desinfecçãodiária de todas as superfícies de mobílias, corrimão, puxadores de porta e outros equipamentos. Após a limpeza e desinfecção, secar completamente todas as superfícies.

•Setiverumsistema de ar condicionado, devedeixá-locoma máximaentradade ar fresco, bem como deve manter o sistema com uma limpeza adequada e realizar a manutenção periódica das redes de filtros.

5 CUIDADOS AO VOLTAR PARA CASA

AO VOLTAR PARA CASA, ALGUNS CUIDADOS SÃO IMPORTANTES PARA EVITAR DOENÇAS E ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS.

Verifique a presença de animais peçonhentos

- Entreemcasacomcuidado.Animaispeçonhentos,comoserpentes,aranhasouescorpiões,podemestarescondidos.
- Bataoscolchõesesacudalençóis,roupas,calçadosetoalhas(comcuidado)antesdeusá-los.
- NUNCAtoqueneles,mesmoquepareçamestarmortos!
- NUNCAenfieamãoemburacosoufrestas.Useumcabodevassouraousimilar.
- Seencontraralgumdessesanimais,afaste-selentamente(semassustá-lo)echameocontroledezoonosesouoCorpo deBombeirosdesuacidade.

EM CASO DE PICADA

- Soliciteatendimentomédicoomaisrápidopossível.
- Espereoatendimentoemrepouso.
- Procureficarcalmo,deitadoecomomembropicadomaisaltoqueorestodocorpo.

Limpeza da casa

- Antesdecomeçaralimpeza,coloquecalçacomprida,botaseluvas!Senãotiverbotaseluvas,coloque emcadamãoeemcadapédoissacosplásticosamarradosparatentarevitarocontatodapelecomaágua contaminada.
- Seránecessárioretiraralamaelavarochão,paredeseobjetos.Depoisdesinfectarusandoumasolução com20litrosdeáguacom2xícarasdasdechádehipocloritodesódio(2,5%)ouáguasanitária(2,0a2,5%);

ATENÇÃO

Sevocêficardoente,procureumaunidadedesaúdeelembre-sedecontarparaomédicooseu contatocomaáguadeenchente. **NÃO SE AUTOMEDIQUE.**
Principais consequências à saúde decorrentes das enchentes: ferimentos, traumas, transtornos mentais e ocorrência de diversas doenças como as infecciosas respiratórias, leptospirose, hepatite diarreias,dengue,tétanoacidental,febretifoide,cóleraeacidentescomanimaispeçonhentos.

Limpeza da caixa d'agua passo-a-passo

1. Fecheoregistrodaáguaeesvazieacaixa,abrindo as torneiras e dando descargas.
2. Quandoacaixaestiverquasevazia,fecheasaída eutilizeaáguaquerestouparaalimpezadacaixa e para que a sujeira não desça pelo cano.
3. Esfregueasparedeseofundodacaixautilizando panoseescovamaciaouesponja.Nuncause sabão, detergente ou outros produtos.
4. Retireaáguasujaquerestoudalimpeza,usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa.
5. Deixeentraráguanacaixaatéenchere acrescente1litrodeáguasanitária(2,0%ou2,5%) paracada1.000litrosdeágua.Nafalta dehipocloritodesódio,poderáserutilizadaágua sanitáriaquecontenhaapenashipocloritodesódio (NaClO)eágua(H2O).
6. Aguarde por duas horas para desinfecção do reservatório.
7. Esvazieacaixad'águanovamenteparaqueaágua com hipoclorito limpe e desinfete as tubulações. Essaáguanãodeveserconsumida.
8. Tampeacaixad'águaparaquenãoentrem pequenos animais, ratos ou insetos.
9. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa.
10. Finalmenteabraaentradadeágua.

Cuidados com a água para consumo humano

Aingestãodeáguacontaminadapodecausardiarreias edoençasparasitárias.Antesdebeberágua,SEMPRE filtreefervaáguaa.Casonãopossafervê-la,trateaágua paraconsumocomhipocloritodesódio(2,5%),conforme indicado na tabela 1 ao lado.

IMPORTANTE:Sevocê,algumfamiliarouamigoapresentartrêsou maisepisódiosdediarreia,emumintervalode24horas,procure atendimentomédico.

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	•Aáguaparahigienedosrecipientesdearmazenamento 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; •Lavarorecipientecomáguaesabãoeenxaguar; •Misturar2colheresdasdesopadehipocloritodesódio (2,5%) ou água sanitária (2,0 a 2,5%) com 1 litro de água e jogar no recipiente. •Cobrirorecipienteeagitarasoluçãoparaqueentreem contato com toda a superfície interna; •Deixarorecipientecobertopor30minutos; •Enxaguarcomaáguaparaconsumohumano(Tabela1). •Seforutilizaráguasanitária,estadeveconterAPENAShipoclorito 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,retirandoasfolhas,parteeunidades deterioradas; •Lavaremáguacorrenteosvegetaisfolhosos,folhaafolha, e as frutas e legumes um a um; •Colocardemolhopor30minutosemáguaclorada(1colher das de sopa de hipoclorito de sódio [2,5%] ou água sanitária – 2,0 a 2,5% – para 1 litro de água); •Enxaguaremáguacorrenteosvegetaisfolhosos,folhaa folha, as frutas e legumes um a um; •Deixarsecarnaturalmente; •Seforutilizaráguasanitária,estadeveconter 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)	•Depoisderemoveralamaelavarolocal,desinfete a área; •Façaumasoluçãocom20litrosdeáguae2xícaras (de chá) de água sanitária (2,0 a 2,5%); •Umedeçapanosnessasoluçãoparalimparpisos, paredes e bancadas.

Janeiro/2014

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE E ATENÇÃO BÁSICA
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Telefone: (22) 2771-8786

VIGILÂNCIA AMBIENTAL - E-mail: vigilanciaambiental.ro@ gmail.com
(para orientações de arboviroses, roedores e animais peçonhentos)

VIGILÂNCIA SANITÁRIA - E-mail:vigilanciasanitaria.ro@gmail.com
(para orientações do comércio de alimentos e sobre água potável)

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

SUS

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Elaboração:SecretariadeVigilânciaemSaúde
Ilustrador:EduardoDias/Nucom/SVS