Guia de cuidados com a saúde durante e pós-enchentes

DELTA GLOBAL

Os desastres associados às chuvas (alagamentos, enchentes, enxurradas e deslizamentos) provocam danos humanos, patrimoniais e ambientais.

Alguns cuidados, se tomados antes do período das chuvas, podem minimizar ou até eliminar alguns problemas de saúde. Esta cartilha tem por objetivo orientar as famílias que sofreram com as enchentes.

Cuidados com a água e os alimentos

- Após desastres ou emergências hidrológicas, algumas doenças podem se propagar facilmente através da água, que pode ter sido contaminada inclusive por esgoto.

- O consumo de água ou alimentos contaminados pode causar várias doenças, entre elas as doenças diarreicas agudas e surtos de doenças de transmissão hídrica e alimentar. Os casos podem ser leves ou graves e até evoluir para morte.

- Procure a unidade de saúde, caso apresente diarreia, vômitos, náuseas, dor abdominal, febre.

- Informe, caso conheça outras pessoas com o mesmo quadro clínico. Isso pode ser um surto.

Cuidados com a água para beber, use apenas água tratada

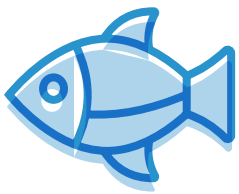
- Nas situações em que a água esteja comprometida e não haja água potável para consumo, você deve tratar a água disponível fervendo para o consumo.

COMO TRATAR ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO:

- Filtrar a água utilizando filtro domético, coador ou pano limpo e ferver por no mínimo 5 min;
- Se não for possível ferver, utilize hipoclorito de sódio na seguinte medida:
  - Para cada **1 litro de água**, pingue **duas gotas** do hipoclorito;
  - Para cada **20 litros de água**, coloque **uma colher de chá** do hipoclorito;
  - Para cada **200 litros de água**, coloque **uma colher de sopa** do hipoclorito;
  - Para cada **1000 litros de água**, coloque **dois copinhos de café descartáveis** do hipoclorito;.
- O hipoclorito é a conhecida água sanitário (Qboa) e dever ser comprada com 2 a 2,5% de concentração e não deve conter outras substâncias como perfumes e alvejantes.

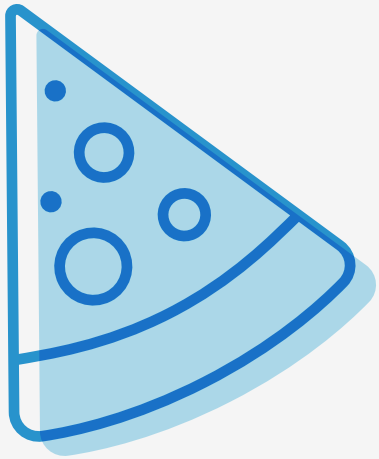
Nessas situações é importante descartar e não consumir:

- Qualquer alimento que tenha entrado em contato com a água de enchentes/inundações/alagamentos/lama.
- Alimentos conservados em embalagens que não sejam à prova d'água ou vedados, como potes, garrafas, frascos de vidro, caixas longa vida, ensacados, abertos ou fechados, que tiveram contato com água da enchente devem ser descartados. Mesmo que a comida pareça seca, pode não ser segura, pois a água da enchente pode penetrar nesses recipientes e nas suas tampas.



- Alimentos com cheiro, cor ou aspecto alterado em qualquer parte (úmido, mofado, murcho). Alimentos como leite, carne, peixe, frango e ovos, crus ou malcozidos.

Nessas situações é importante descartar e não consumir: (continua)



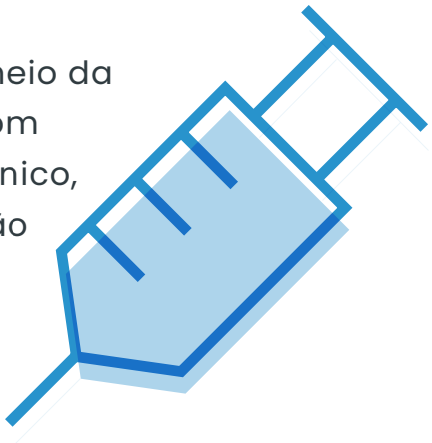
- Frutas, verduras e legumes estragados ou escurecidos.
- Alimentos cozidos ou refrigerados, principalmente carne, frango, peixe e sobras de alimentos que tenham ficado por mais de uma hora fora da geladeira ou, dentro da geladeira fechada, por mais de quatro horas sem energia.
- Qualquer alimento com validade vencida.
- Alimentos com embalagens em latas, PET, vidros e caixa tipo “longa vida” que apresentem sinais de alteração, como inchaço, esmagamento, vazamento, ferrugem, buracos, tampas estufadas e com outros danos, abertos ou fechados devem ser descartados, mesmo que não tenham entrado em contato com a água de enchente.

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

- São seguros apenas os alimentos industrializados e embalados em latas de metal herméticas e seladas, que NÃO estejam danificadas, amassadas, enferrujadas ou abertas.
- No entanto, as latas devem ser cuidadosamente limpas e desinfetadas antes do uso.
- Em situações em que não seja possível armazenar os alimentos refrigerados, é importante que seja preparada apenas a quantidade para ser consumida imediatamente, para que não estrague e não haja contaminação.

Principais doenças e agravos associados às inundações e como evitá-los

TÉTANO ACIDENTAL



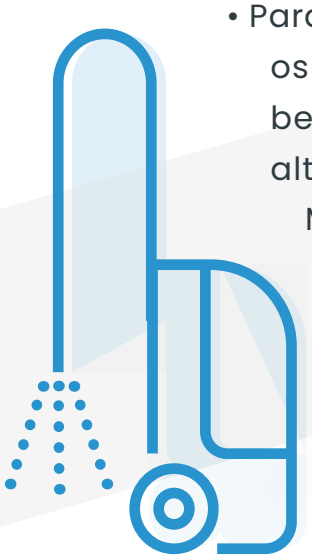
- A melhor forma de prevenção e proteção é por meio da vacinação. A vacina é aplicada em três doses, com reforço a cada cinco ou dez anos. O soro antitetânico, em algumas situações, é indicado para prevenção e tratamento. Proteja mãos, braços, pés e pernas com luvas e botas ao manusear entulhos. Evite acidentes que facilitem a contaminação.

LEPTOSPIROSE

- A leptospirose é transmitida pela urina do rato. A transmissão dar-se-á pelo contato com água ou lama contaminada com a urina de animais infectados (principalmente ratos). No período chuvoso, os rios, os córregos e a rede de esgoto podem transbordar. Essa água invade tocas de ratos (que se encontram em galerias, lixões, terrenos baldios e esgotos) e chega contaminada às residências, podendo contaminar as pessoas com a Leptospira.

Principais doenças e agravos associados às inundações e como evitá-los (continua)

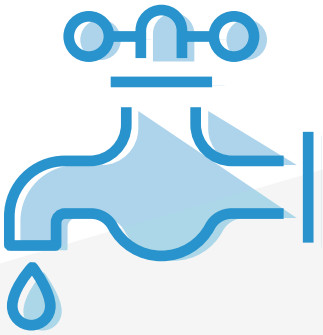
- A pessoa, ao entrar em contato com a água ou lama contaminada pela urina de rato, pode infectar-se por Leptospira. O contato com a pele, as mucosas ou a ingestão de alimentos, líquidos e medicamentos contaminados transmitem a leptospirose para o ser humano.



- Para evitar a presença de ratos, mantenha os alimentos guardados em recipientes bem fechados, resistentes e em locais altos, fora do alcance dos roedores. Mantenha a cozinha limpa e sem restos de alimentos. Retire as sobras de alimento ou da ração dos animais domésticos antes de anoitecer. Evite o acúmulo de Entulhos e objetos sem uso no quintal.
- Mantenha o seu terreno limpo e capinado.
- Guarde o lixo em sacos plásticos bem fechados e em locais altos até a coleta ocorrer.
- Impeça que crianças nadem ou brinquem em ambientes que possam estar contaminados pela urina dos ratos.
- Lave muito bem as roupas que entraram em contato com água contaminada e, se possível, ferva-as.

Cuidados para dentro de casa

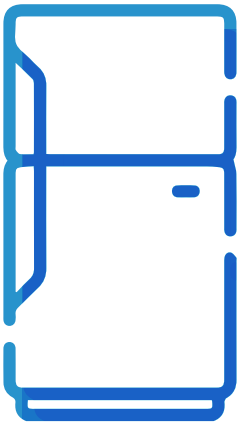
- Ao escurecer, vede as soleiras das portas e janelas para evitar a entrada de animais que têm hábitos noturnos. Vede os buracos entre as telhas, as paredes e os rodapés.
- Use telas em ralos do chão, pias e tanques.
- Verifique todos os ralos. Se estiverem entupidos, limpe e mantenha essa limpeza pelo menos uma vez por semana e, se não estiver usando, deixe-os tampados.



- Se a bandeja externa de sua geladeira acumular água, retire esse líquido pelo menos uma vez por semana e mantenha a bandeja limpa.
- Não deixe acumular água na parte debaixo das torneiras de bebedouros e filtros de água.

Cuidados para dentro de casa (continua)

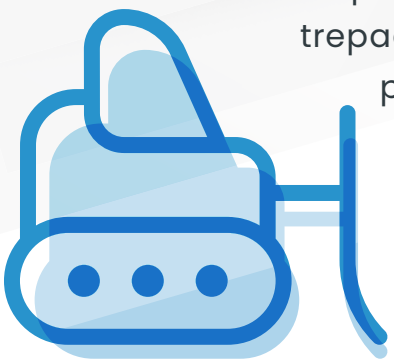
- Mantenha em lugares elevados e longe do alcance de crianças e animais domésticos os produtos para desinfestação do ambiente domiciliar (inseticidas, raticidas, larvicidas), produtos de uso veterinário (contra pulgas e carrapatos), produtos de uso em jardins (adubos, fertilizantes, inseticidas, fungicidas) e produtos de limpeza (água sanitária, alvejante e outros).



- Se a sua cidade ainda não tem serviço de coleta seletiva, separe o lixo mesmo assim, porque catadores de rua, cooperativas, associações de moradores e ONGs podem cuidar para que os resíduos sejam eliminados da forma certa. A partir de 2010, a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) definiu a logística reversa. A PNRS define que as empresas produtoras são responsáveis por recolher seus produtos após o descarte pelo consumidor. A mesma marca que vende um eletrônico deve recebê-lo de volta ou indicar o que fazer com ele. A regra vale para fabricantes de pilhas, baterias, pneus, lâmpadas fluorescentes, eletrônicos e seus componentes. Não acumule esses produtos dentro ou fora de casa.

Cuidados para fora de casa

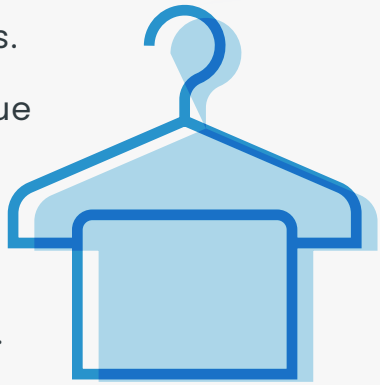
- Recolha os objetos espalhados no quintal.
- Mantenha jardins e quintais limpos. Evite acumular entulhos, folhas secas, lixo doméstico e material de construção nas proximidades de casa.
- Remova folhas, galhos e tudo o que possa impedir a água de correr pelas calhas.



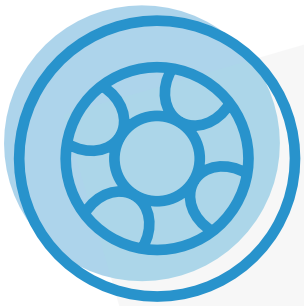
- Evite plantas com folhagens densas (plantas ornamentais, trepadeiras, arbustos, bananeiras e outras) coladas às paredes e aos muros das casas. Mantenha a grama aparada.
- Limpe, periodicamente, os terrenos baldios vizinhos pelo menos numa faixa de um a dois metros da sua casa.
- Não ponha as mãos em buracos, sob pedras e troncos podres, pois podem ser esconderijos de animais peçonhentos e perigosos.
- Combata a proliferação de insetos, principalmente de baratas, para evitar o aparecimento das aranhas e dos escorpiões, que são seus predadores.

Cuidados para fora de casa (continua)

- Preserve os inimigos naturais de escorpiões e aranhas: aves de hábito noturno, lagartos, sapos e galinhas.
- Afaste as camas e os berços das paredes. Evite que roupas de cama e mosquiteiros encostem-se ao chão.



- Não pendure roupas nas paredes. Não acumule materiais descartáveis desnecessários e sem uso. Se forem destinados à reciclagem, guarde-os em local coberto e abrigados da chuva. Roupas podem ser desinfectadas com produtos como Lysoform ou Pinho. Verifique na embalagem desses produtos o uso correto.
- Entregue pneus velhos na revenda onde você fez a troca ou em um posto do Programa Nacional de Coleta e Destinação de Pneus Inservíveis. Caso precise deles, guarde-os, sem água, em locais cobertos.
- Guarde as garrafas, os baldes e as latas vazias de cabeça para baixo.



- Se o quintal da sua casa abriga agrotóxicos, fertilizantes ou outros agroquímicos (adubos e outros preparados para uso na lavoura), mantenha as embalagens desses produtos em local elevado para que não causem contaminações.

Guia de cuidados com a saúde durante e pós-enchentes

DELTA GLOBAL

siga: @deltaglobalbr

www.DeltaGlobal.com.br

Telefone: (51) **4001.5885 - Chatbot:** (51) **3303.3883**

Porto Alegre/RS - Rua Olinda, 140 - 4º andar - Bairro São Geraldo - CEP 90240-57

Lavras/MG - Av. Padre Dehon, 260 - Sala 708 - Centro - CEP 37200-000

Great Place To Work.®