



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, sabonete e álcool 70%. A retirada do lixo, limpeza do local, reposição de papel higiênico, sabonete e álcool 70% devem ocorrer, no máximo, a cada três horas.



Caso a água apresente odor e/ou coloração diferente do habitual, utilize-a somente para a descarga do vaso sanitário.

Nesse caso, a pia de lavagem das mãos deve ser interdita.

A limpeza do local deverá seguir os seguintes procedimentos:

- Misture 2 xícaras (400 ml) de água sanitária* (2,0 a 2,5%) em 20 litros de água.
- Utilize panos limpos para a limpeza do local.
- Umedeça esses panos nessa solução desinfetante.
- Limpe cada local abundantemente.
- Deixe secar naturalmente.

*A água sanitária deve ter registro no MS.





Quando lavar as mãos?

ANTES DE:

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

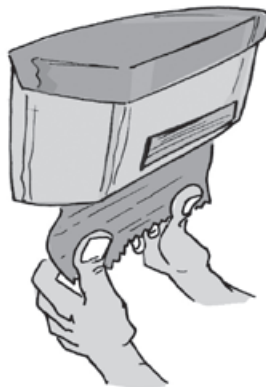
DEPOIS DE:

- 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.

O que fazer para manter as mãos limpas?

Higienizar as mãos com frequência, com água limpa e sabonete.

Caso não haja água limpa e sabonete disponíveis, você pode utilizar álcool a 70%. Após utilizar o álcool, 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.



Limpar a cozinha sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho, não deixando acumular sujeira.

Retire objetos sem utilidade desse local.

As superfícies que entram em contato com o alimento (por ex.: a mesa) devem ser de material liso. Evite o uso de madeira. Elas devem ser higienizadas sempre que outro alimento for manipulado.



Evite acumular lixo além da capacidade do recipiente e não o retire durante a manipulação dos alimentos.

Coloque algumas lixeiras (ou similares) com tampa para disposição adequada dos resíduos gerados dentro da cozinha.



Lave todos os utensílios utilizados entre o preparo de um alimento e outro.



A refeição deve ser consumida em no máximo duas horas. Depois disso, essas preparações devem ser jogadas fora.

Sugere-se que sejam definidos horários para as refeições, de forma que todos se alimentem no mesmo horário. Isso evita que os alimentos fiquem por muito tempo expostos à temperatura ambiente.



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



Evite o contato de alimentos crus (como carne, frango e peixe) com alimentos cozidos.



Pessoas que manipulam os alimentos devem lavar as mãos e utilizar roupas limpas (de preferência brancas), proteger os cabelos e não utilizar anel, 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 Secretaria de Saúde da sua cidade.

4

PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS

RECOMENDAÇÕES

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

**LAVAR AS 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.



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.

Manter os ambientes limpos e ventilados.

SINTOMAS

Se apresentar febre, tosse e/ou dor de garganta, procure imediatamente a unidade de saúde.

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 se locomover enquanto estiver doente – até 5 (cinco) dias após o início dos sintomas.

CUIDADOS COM AMBIENTES DE ABRIGOS

Os responsáveis pelo abrigo devem garantir as seguintes condições ambientais:



- Garantir uma boa ventilação em todos os lugares.



- Estabelecer um plano de limpeza e desinfecção diária de todas as superfícies de móveis, corrimão, puxadores de porta e outros equipamentos. Após a limpeza e desinfecção, secar completamente todas as superfícies.



- 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.

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

- Entre em casa com cuidado. Animais peçonhentos, como serpentes, aranhas ou escorpiões, podem estar escondidos.
- Bata os colchões e sacuda lençóis, roupas, calçados e toalhas (com cuidado) antes de usá-los.
- NUNCA toque neles, mesmo que pareçam estar mortos!
- NUNCA enfie a mão em buracos ou frestas. Use um cabo de vassoura ou similar.
- Se encontrar algum desses animais, afaste-se lentamente (sem assustá-lo) e chame o controle de zoonoses ou o Corpo de Bombeiros de sua cidade.

EM CASO DE PICADA

- Solicite atendimento médico o mais rápido possível.
- Espere o atendimento em repouso.
- Procure ficar calmo, deitado e com o membro picado mais alto que o resto do corpo.

Limpeza da casa

- Antes de começar a limpeza, coloque calça comprida, botas e luvas! Se não tiver botas e luvas, coloque em cada mão e em cada pé dois sacos plásticos amarrados para tentar evitar o contato da pele com a água contaminada.
- Será necessário retirar a lama e lavar o chão, paredes e objetos. Depois desinfetar usando uma solução com 20 litros de água com 2 xícaras das de chá de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária (2,0 a 2,5%);

ATENÇÃO

Se você ficar doente, procure uma unidade de saúde e lembre-se de contar para o médico o seu contato com a água de enchente. **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 A, diarreias, dengue, tétano acidental, febre tifoide, cólera e acidentes com animais peçonhentos.

Limpeza da caixa d'água passo-a-passo

1. Feche o registro da água e esvazie a caixa, 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.
3. Esfregue as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e escova macia ou esponja. Nunca use sabão, detergente ou outros produtos.
4. Retire a água suja que restou da limpeza, usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa.
5. Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de água sanitária (2,0% ou 2,5%) para cada 1.000 litros de água. Na falta de hipoclorito de sódio, poderá ser utilizada água sanitária que contenha apenas hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H2O).
6. Aguarde por duas horas para desinfecção do reservatório.
7. Esvazie a caixa d'água novamente para que a água com hipoclorito limpe e desinfete as tubulações. Essa água não deve ser consumida.
8. Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais, ratos ou insetos.
9. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa.
10. Finalmente abra a entrada de água.

Cuidados com a água para consumo humano

A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias. Antes de beber água, SEMPRE filtre e ferva a água. Caso não possa fervê-la, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%), conforme indicado na tabela 1 ao lado.

IMPORTANTE: Se você, algum familiar ou amigo apresentar três ou mais episódios de diarreia, em um intervalo de 24 horas, procure atendimento médico.

TABELA 1. ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO

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 DOMÉSTICOS

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.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério da
Saúde

