



MAIO DE 2024



Guia de cuidados de saúde nas enchentes

Precauções e medidas durante e após alagamentos



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

①

Cuidar das pessoas





Muitas pessoas tiveram suas casas inundadas, perdendo não apenas bens materiais, mas também a sensação de segurança e conforto. Para que possamos enfrentar a tragédia e seguirmos firme na reconstrução do Estado, em primeiro lugar é essencial lembrar que não estamos sozinhos.

Para além da mobilização de reconstrução, é fundamental lembrar que as enchentes podem provocar riscos à saúde, não apenas pelo contato com a água, mas por doenças causadas em consequência das inundações.



Este guia, elaborado pelo Centro de Vigilância em Saúde (Cevs) da Secretaria de Saúde do Estado (SES-RS), traz informações sobre prevenção e cuidados durante e após enchentes. Também é possível tirar dúvidas telefonando para o número 150, de forma gratuita.

Leia com atenção e compartilhe com sua família e amigos.
Unidos, vamos superar.



②

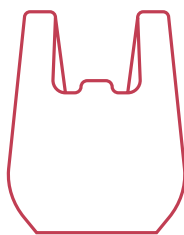
Prevenção



Primeiro
de tudo,
evite contato
direto com
a água ou
o barro de
enchentes



Use luvas de plástico ou borracha, botas de borracha ou algum tipo de proteção para o corpo, especialmente pernas e braços, como sacos plásticos. Se possível, use máscara.





Consumo de água em situações de enchentes

Caso não tenha água mineral, tome alguns cuidados:

- Busque informações com as autoridades locais sobre o abastecimento e a qualidade da água para consumo.





- Se não for possível fazer esta checagem, siga estes passos:

1. filtre a água (com filtro, coador de papel ou um pano limpo).

2. ferva a água.

3. deixe esfriar e pode beber.

Alternativa: caso não possa ferver a água, é possível adicionar hipoclorito de sódio a 2,5% na proporção de 2 gotas para cada litro de água. Deixe agir por 30 minutos antes de beber.

O hipoclorito de sódio a 2,5% pode ser encontrado em supermercados.



Higiene em abrigos



- Siga as orientações das coordenações dos abrigos em relação à higiene pessoal e coletiva nos espaços.



Limpeza de áreas, residências e locais atingidos por enchentes

Antes de tudo

- Só volte para a casa quando for seguro. Certifique-se de que a área está liberada pelas autoridades locais.
- Atenção para choques elétricos. Observe se não há fios soltos pela rua ou postes caídos.



- Antes de começar a limpeza, desligue a chave de luz e tire os eletrodomésticos da tomada.
- Mesmo que a água já tenha baixado, proteja a pele. Mantenha o uso de botas e luvas de borracha ou algum tipo de proteção para o corpo, especialmente pernas e braços, como sacos plásticos.
- Se não puder usar botas, use calçados fechados e os proteja com sacos plásticos.



Hora de limpar

Use desinfetantes de acordo com as instruções da embalagem. Não utilize produtos caseiros.

- Lave a casa, objetos, utensílios (panelas, talheres, pratos, copos) e móveis com água limpa, sabão e escova.



- Em seguida, desinfete as paredes, pisos, bancadas e pátios com uma solução de água misturada com água sanitária, na proporção de 200 ml (um copo) de água sanitária para um balde com 20 litros de água limpa, deixando agir por 30 minutos.
- No caso dos utensílios, depois de lavar com água e sabão, prepare uma solução desinfetante, diluindo 200 ml (um copo) de água sanitária em quatro copos de água (800 ml). Deixe os objetos mergulhados nesta solução por, pelo menos, uma hora.



O que é seguro manter em casa e reutilizar?

Não coloque sua saúde em risco. Mas como saber o que pode e o que não pode?

- Tudo o que é feito de materiais que absorvem água deve ser descartado. Exemplos: colchões, travesseiros, poltronas.



- Superfícies não absorventes, como metais e vidros, podem ser reutilizados após a limpeza.
- Também jogue fora tudo o que foi usado para fazer as limpezas: vassouras, panos, buchas e escovas.

E os alimentos e medicamentos?



- Não é seguro consumir. Jogue fora todos os alimentos e medicamentos que entraram em contato com a água da enchente, mesmo que embalados ou fechados.



Caixas d'água, cisternas e poços

Caixas d'água invadidas por água de enchentes devem ser esvaziadas e, então, higienizadas.

- Limpe as paredes internas com água e sabão. Esfregue com escova e pano limpo.
- Depois, encha a caixa d'água com uma solução de um (1) litro de água sanitária para cada 1.000 (mil) litros de água. Deixe agir por duas horas e esvazie.



- No caso de cisternas e poços, busque orientação das autoridades locais antes de consumir a água.

Com ou sem caixa d'água /cisterna invadida pela água

- Acompanhe os comunicados e recomendações das prefeituras sobre o reabastecimento na sua região e se a água que está chegando até a sua torneira é segura para consumo.

3

Cuidados e **tratamentos**





Se tiver
contato com
água ou lama
de enchentes,
procure o
posto de saúde
mais próximo.
**Não aguarde
possíveis
sintomas.**





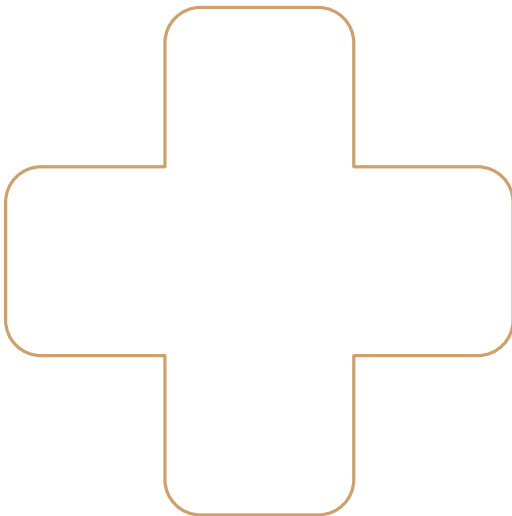
Em caso de sintomas

Se, em uma situação de enchente, você apresentar qualquer sintoma de mal-estar, procure atendimento médico imediatamente.

- Sintomas como dores no corpo ou na cabeça, enjojo, febre, vômito ou diarreia podem indicar doenças relacionadas às águas de inundações. Busque atendimento no posto de saúde ou hospital mais próximo.



- Alergias, manchas ou coceiras na pele também podem indicar problemas relacionados a enchentes e precisam ser tratados de acordo com orientação médica.





Vacinas

É sempre importante manter todas em dia

- Em caso de corte ou perfuração na pele por objeto metálico, procure imediatamente o posto de saúde mais próximo para se vacinar contra o tétano.





Saúde mental

Saúde mental também importa. Se você sentir que a tristeza e o desânimo estão impactando sua rotina, busque atendimento psicológico.

- Você tem direito a atendimento psicológico gratuito pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Procure um posto de saúde para receber o encaminhamento correto.



- Universidades também dispõem de atendimentos psicológicos gratuitos. Busque informações junto às instituições por telefone, página da universidade na internet ou pessoalmente.
- A Secretaria Estadual da Saúde atuou para ampliar a capacitação de profissionais sobre cuidado em saúde mental com a população atingida pelas enchentes no Rio Grande do Sul. Busque informações sobre os atendimentos no site **saude.rs.gov.br.**





Animais peçonhentos (venenosos) e pragas

Em enchentes a inundações, podem aparecer animais peçonhentos e pragas causadoras de doenças. Muito cuidado!

- Ao entrar em qualquer ambiente ou andar pelas ruas após uma enchente, observe atentamente para ver se não há cobras, ratos, aranhas ou escorpiões.



- Tenha cuidado especial com locais escuros e ao retirar o lixo. Gavetas, armários, embaixo ou atrás de móveis e cantos da casa são áreas que requerem bastante cuidado.
- Enquanto estiver percorrendo ou limpando locais atingidos, use botas de borracha ou sapatos fechados, calça comprida e luvas de borracha.



- Vede qualquer espaço que possa servir de entrada para estes animais, incluindo ralos.
- Lembre-se: estamos vivendo uma epidemia de dengue. Evite deixar água parada em qualquer local.
- Em caso de infestações de pragas, como mosquitos, ratos e baratas, procure assistência da prefeitura da sua cidade.

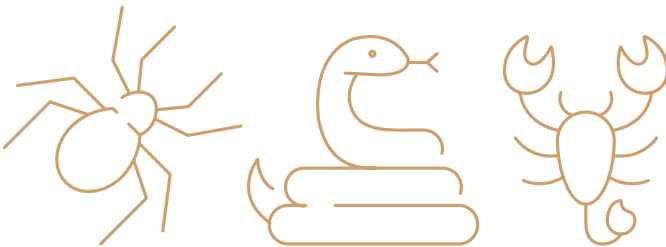


O que fazer se for picado por animal venenoso

Se você ou alguém que você conhece for picado por um animal venenoso – como cobras, escorpiões ou aranhas –, entre em contato com o Centro de Informações Toxicológicas do Rio Grande do Sul (CIT/RS) pelo telefone **0800 721 3000**. A ligação é gratuita e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas por dia, todos os dias.

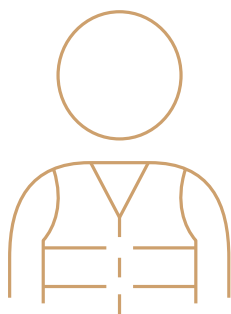


- Enquanto recebe orientações, a pessoa picada deve ficar em repouso. É importante lavar com água e sabão e manter a área picada mais elevada do que o restante do corpo. Em hipótese alguma faça torniquete.





Trabalhadores da linha de frente



Profissionais e voluntários que atuam no salvamento de pessoas e animais, bem como na limpeza de cidades, devem usar equipamentos de proteção e seguir protocolos de segurança adequados para este fim.



- É recomendado o uso de botas e roupas de borracha.
- Por mais que se evite contato com a água de inundações, é muito difícil evitar esta situação no caso de pessoas que trabalham na linha de frente do enfrentamento de enchentes.
- Portanto, todos devem procurar orientação médica para eventual uso de medicamentos e/ou vacinas de forma preventiva.



**Para informações,
atendimento à população
e à profissionais de saúde
sobre questões relacionadas
à Vigilância em Saúde.
Telefone: 150**



GOVERNO DO ESTADO

RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE