

SAIBA COMO AGIR EM CASOS DE

ENCHENTES

ABRIGOS



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DA SAÚDE

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.



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.



Participe das tarefas que impliquem **compromisso grupal e individual**, por exemplo: cuidar de crianças menores; participar da preparação da alimentação etc.



Contribua nas **atividades de limpeza e manutenção do abrigo**, responsabilizando-se pelo bem-estar de todos.



Não beba álcool ou outras drogas para driblar a situação ou para “sentir-se melhor”.



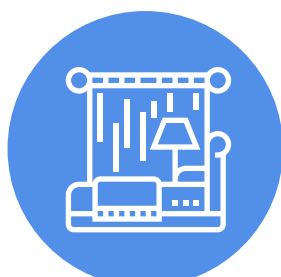
Use **preservativos** nas relações sexuais.



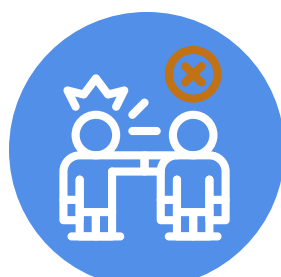
Promova a **liderança positiva**.



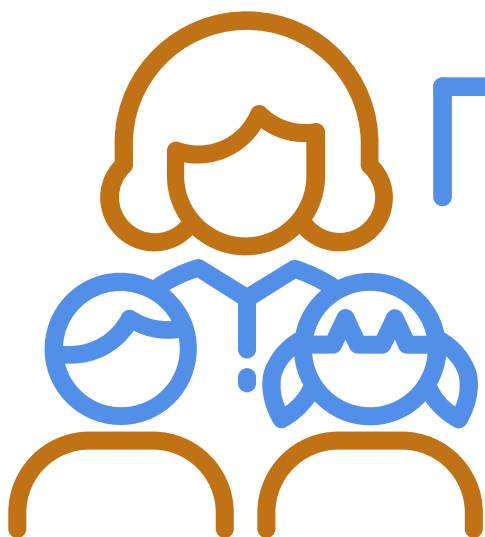
Organize **atividades esportivas e culturais**.



Respeite o espaço do outro, mesmo vivendo em ambiente coletivo.



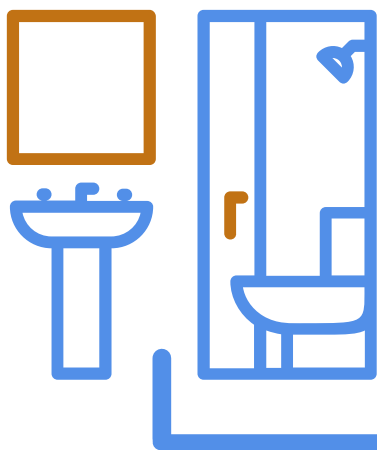
Desencoraje condutas impensadas que **conduzam a violência**.



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 CUIDADO 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 SEGUINTE PROCEDIMENTOS:

1

Misture 2 xícaras (400 ml) de água sanitária* (2,0 a 2,5%) em 20 litros de água.

2

Utilize panos limpos para a limpeza do local.

3

Umedeça esses panos nessa solução desinfetante.

4

Limpe cada local abundantemente.

4

Deixe secar naturalmente.



LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Antes de:

- Preparar os 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.

ALIMENTOS QUE PODEM SER REAPROVEITADOS APÓS CONTATO COM ÁGUA DE ENCHENTE:

Alimentos industrializados e embalados em vidro, lata e caixa tipo “longa vida” que **não estejam** danificados, amassados, enferrujados ou abertos. **As embalagens devem ser higienizadas** conforme tabela de Procedimentos de Higienização com Hipoclorito de Sódio 2,5%, item 3.

Alimentos contaminados podem causar diarreias, vômitos, febre e, em casos mais graves, podem levar à morte. **Procure a unidade de saúde caso apresente esses sintomas. Não se automedique.**

TABELA 2. RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA EMBALAGENS DE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	MODO DE HIGIENIZAÇÃO
1 litro (5 xícaras de chá)	2 colheres de sopa	<ul style="list-style-type: none"> 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%)	MODO DE HIGIENIZAÇÃO
1 litro (5 xícaras de chá)	1 colher de sopa	<p>Obs.: Frutas, verduras e legumes que entraram em contato com a água da enchente devem ser descartadas. As demais devem seguir as orientações abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 3. FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

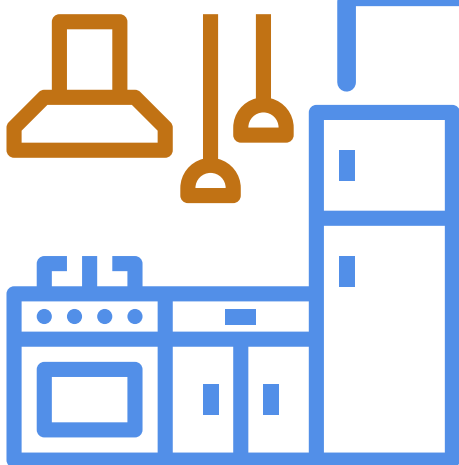
ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	MODO DE HIGIENIZAÇÃO
20 litros	2 copos americanos (400ml)	<ul style="list-style-type: none"> Depois de remover a lama e lavar o local, desinfete a área; Faça uma solução com 20 litros de água e 2 xícaras (de chá) de água sanitária (2,0 a 2,5%); Umedeça panos nessa solução para limpar pisos, paredes e bancadas.



Obs.: Todo alimento que ficou submerso ou umedecido com a água da enchente não deve ser consumido.

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.

Defina um local apropriado (**seco e sob abrigo do sol**) para armazenamento de todos os produtos que serão utilizados na cozinha.

NUNCA guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos.

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**.

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.

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.

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.

6 CUIDADOS AO VOLTAR PARA CASA

Em período de enchentes, é necessário que a população esteja atenta aos riscos e à prevenção de acidentes por animais peçonhentos.



Após o período de enchentes, a população deve estar atenta para **evitar picadas** por esses animais. Os animais peçonhentos invadem as residências, aumentando o risco de acidentes, **principalmente em áreas verdes ou próximas a matagais**.

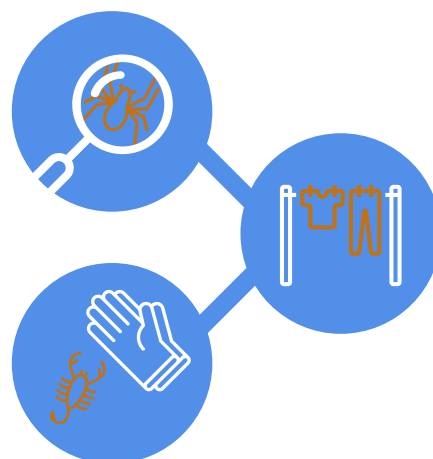
Cuidado ao entrar na água

As pessoas devem ficar atentas para serpentes que podem estar nadando em busca de terra seca, ou aranhas que podem estar no fundo.

Não ande descalço. Use botas ou calçados rígidos com perneira e com proteção até o joelho e calças compridas. Em caso de encontrar animais peçonhentos dentro da residência, **afaste-se lentamente deles (sem assustá-los) e chame o Corpo de Bombeiros**.

Os principais cuidados ao voltar para casa são:

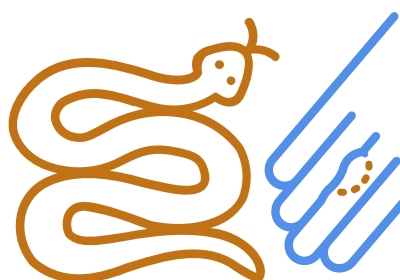
- Entrar com cuidado e observar atentamente a presença de animais peçonhentos, sabendo que estes se escondem do homem.
- Bater os colchões antes de usá-los e sacudir cuidadosamente roupas, sapatos, toalhas e lençóis.
- Limpar o interior e os arredores da casa usando luvas, botas e calças compridas. Lembre-se: serpentes, aranhas ou escorpiões podem estar em qualquer parte da casa, principalmente em lugares escuros.





IMPORTANTE

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!



CUIDADOS EM CASO DE ACIDENTES:

- Em caso de acidente com animal peçonhento, procure **atendimento médico** imediatamente na unidade de saúde mais próxima.
- Mantenha o acidentado em repouso, deitado, e com o membro acometido elevado em relação ao resto do corpo enquanto aguarda por socorro. A vítima **deve evitar correr ou se locomover** por meios próprios.
- Se possível, **lave o local do acidente com água e sabonete**.
- **Não** tente sugar o local com a boca para extrair o veneno ou amarrar o membro acidentado. **Não** aplique nenhum tipo de substância como álcool, pó de café, ervas, terra, querosene ou urina no local da picada. Tais procedimentos não têm nenhum efeito sobre o veneno e só **umentam o risco de infecções**.
- Em caso de acidente, **atentar para a cor e o tamanho do animal** causador, pois esses podem auxiliar no diagnóstico e tratamento.

5 LIMPEZA E DESINFECÇÃO DA CAIXA D'ÁGUA



1 Feche o registro e esvazie a caixa d'água, 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 um (1) litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água.



6 Aguarde por duas horas para desinfecção do reservatório.



7 Esvazie a caixa. Essa água servirá para limpeza e desinfecção das canalizações, chão e paredes.



8 Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais ou insetos.

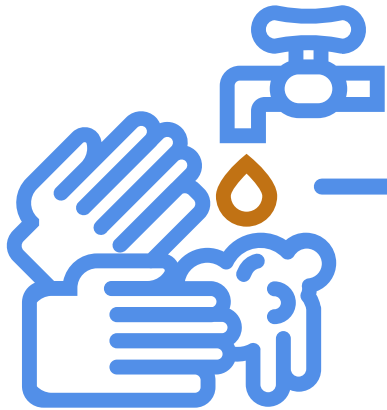


9 Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa.



10 Finalmente abra a entrada de água.

4 PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS



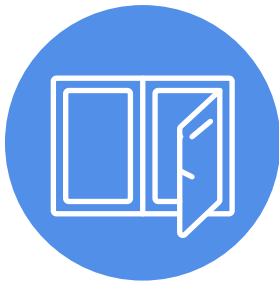
LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Antes de:

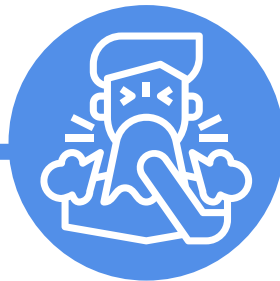
- Preparar os alimentos e manusear utensílios para prepará-los;
- Comer;
- Amamentar;
- Tocar numa pessoa doente

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.



Manter os ambientes limpos e ventilados.



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.

Limpe **diariamente** todas as superfícies de móveis, corrimão, puxadores de porta e outros equipamentos. Após a limpeza, 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.

SINTOMAS

Se 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. O doente deve ficar em repouso, ter uma alimentação balanceada, ingerir líquidos, evitar sair de casa enquanto estiver doente – até 5 (cinco) dias após o início dos sintomas.





GOVERNO DE
**SANTA
CATARINA**
SECRETARIA DA SAÚDE