

LEMBRE-SE SEMPRE DE LAVAR AS MÃOS

Antes de:

- comer
- preparar alimentos
- amamentar
- trocar fraldas
- tocar em feridas

Depois de:

- ir ao banheiro
- trocar fraldas
- pegar lixo
- tocar em feridas
- assoar o nariz
- tocar em animais
- tocar em pessoas doentes




A água de enchentes ou esgotos pode transmitir doenças

CUIDADOS BÁSICOS EM SITUAÇÃO DE ENCHENTES

Tabela 1. Água para consumo humano	
<p>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.</p> <p>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%.</p>	<p>Água</p> <p>Hipoclorito de sódio (2,5%)</p> <p>2 gotas (0,08 ml)</p> <p>1 litro</p>
	<p>20 litros</p> <p>1 colher das de chá (1,6 ml)</p> <p>1 colher das de sopa (12 ml)</p> <p>200 litros</p> <p>1 colher das de sopa (12 ml)</p> <p>1000 litros</p> <p>2 copinhos de café (descartável) (80 ml)</p>
<p>Deixar repousar por 30 minutos.</p>	
Tabela 2. Recipientes para armazenamento de água	
<p>1 litro</p> <p>(5 xícaras de chá)</p>	<p>1 colher das de sopa (15 ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar o recipiente com água e sabão e enxaguar; • Misturar o hipoclorito de sódio (2,5%) com a 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 (item 1).
Tabela 3. Embalagens de alimentos, pisos, paredes, bancadas e utensílios domésticos que entraram em contato com a água da enchente	
<p>800 ml (4 xícaras de chá)</p> <p>1 xícara de chá/ copo americano (200 ml)</p>	<p>• Água para higiene dos recipientes de armazenamento de água e embalagens de alimentos, pisos, paredes, bancadas e utensílios domésticos que entraram em contato com a água da enchente</p> <p>Obs. A higienização para embalagens, pisos, paredes, bancadas e utensílios domésticos pode ser substituída por água sanitária que contenha APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H₂O).</p>
Tabela 4. Frutas, verduras e legumes	
<p>5 xícaras de chá (1 litro)</p> <p>1 colher das de sopa (15 ml)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar com água para consumo humano (item 1) e sabão; • Enxaguar com água para consumo humano (item 1); • Desinfetar usando a solução de hipoclorito de sódio (2,5%) e água; • Deixar secar naturalmente.

ATENÇÃO

Se você ficar doente, procure a unidade de saúde e lembre-se de contar para o médico o seu contato com a água de enchente.

NÃO SE AUTOMEDIQUE

Principais riscos à saúde causados pelas enchentes: Leptospirose, hepatites A e E, diarreias, doenças respiratórias, dengue, tétano acidental, febre tifóide, cólera, acidentes e doenças mentais.

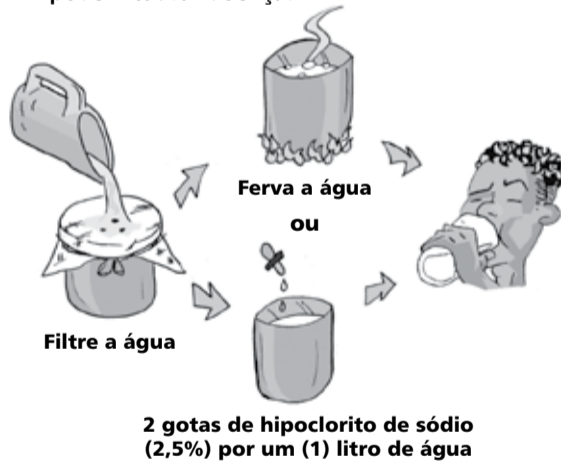
1. Feche o registro da água e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas.
2. Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e utilize a água que restou para a limpeza da caixa e para que a sujeira não desça pelo cano.
3. Esvazie as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e 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 hipoclorito de sódio (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. Esta 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.



Limpeza da caixa d'água passo-a-passo

Água para consumo humano

- Sempre filtre e ferva a água antes de beber. Isso elimina vírus, bactérias ou parasitas que podem causar doenças.




ATENÇÃO


Todo recipiente utilizado para guardar água deve ser limpo conforme a Tabela 2.

Na hora de comer

O QUE PODE SER APROVEITADO


- Alimentos bem cozidos.
 - Alimentos industrializados que estejam dentro do prazo de validade. Veja a Tabela 3 que mostra como limpar as embalagens de alimentos.
 - Lavar frutas e verduras com água tratada com hipoclorito de sódio e deixar de molho por 30 minutos antes de consumir. Veja a Tabela 4!
 - Preparar somente a quantidade de comida necessária para o consumo imediato.
- 

NUNCA COMA

- Alimentos úmidos, mofados ou murchos (com cheiro, cor ou aspecto fora do normal).
 - Carne, peixe, frango, ovos, leite crus ou mal cozidos, vegetais folhosos que entraram em contato com a água de enchente.
 - Alimentos refrigerados que tenham ficado por mais de 2 horas fora da geladeira, principalmente carne, frango, peixe e sobras.
 - Alimentos com embalagem ou tampas estufadas e que estejam abertos/danificados.
- 

Quando a água começar a baixar

É hora de limpar tudo e ver o que dá para aproveitar

- Antes de começar a limpeza, coloque calça comprida, botas e luvas! Se não tiver botas ou 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 desinfetar o local. Lave o chão, paredes e objetos com água sanitária. Use um copo de água sanitária para um balde de 20 litros de água.
- 


Como evitar a presença de ratos

- Mantenha os alimentos guardados em recipientes bem fechados, resistentes e em locais altos, fora do alcance dos ratos.
- Mantenha a cozinha limpa e sem restos de alimentos.
- Retire as sobras de alimento ou ração dos animais domésticos antes de anoitecer.



- Evite o acúmulo de entulhos e objetos sem uso no quintal.
- Mantenha os terrenos baldios e margens dos rios limpos e capinados.
- Guardar o lixo em sacos plásticos bem fechados e em locais altos até a coleta ocorrer.
- A urina de rato pode transmitir doenças como a leptospirose.

Cuidado com serpentes, aranhas ou escorpiões

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

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.
- NUNCA faça torniquete ou garrote no local!