



SAIBA  
COMO AGIR  
EM CASO DE  
ENCHENTES  
ABRIGOS



O abrigo 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, devido à situação de emergência.

Esses locais visam a satisfazer as necessidades físicas e sociais individuais e coletivas como: saneamento, nutrição, cuidados médicos, vestuário, privacidade e outras.

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 a desastres.

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 apoiar-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.
- 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 interditada.



### A limpeza do local deverá seguir os seguintes procedimentos:

- Misture 1 litro de água sanitária para cada 4 litros de água.
- Utilize panos limpos para a limpeza do local.
- Umedeça esses panos na solução desinfetante.
- Limpe cada local abundantemente.
- Deixe secar naturalmente.





## O que fazer para manter as mãos limpas?

Higienizar as mãos com frequência com água limpa e sabão e, em seguida, aplicar álcool 70%.

Caso não haja água limpa e sabão disponíveis, você deve utilizar somente álcool 70%.

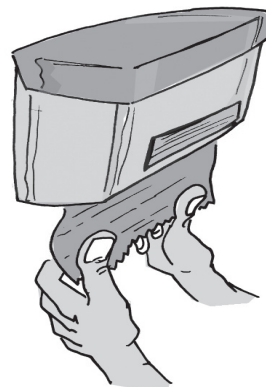
## Quando lavar as mãos?

### ANTES DE:

- Comer.
- Preparar alimentos.
- Amamentar.
- Trocar fraldas.
- Tocar em pessoas doentes.
- Tocar em feridas.

### DEPOIS DE:

- Tocar em animais.
- Ir ao banheiro.
- Trocar fraldas.
- Assoar o nariz, espirrar, tossir.
- Tocar em alimentos crus.
- Tocar no lixo.
- Tocar em objetos que tiveram contato com a água de enchente.
- Entrar em contato com a água de enchente.
- Tocar em pessoas doentes.
- Tocar em feridas.



# 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.

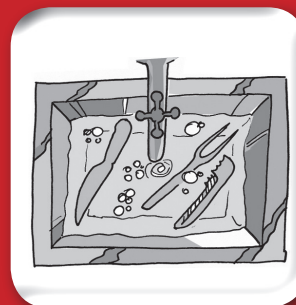
As superfícies que entram em contato com o alimento (por ex.: a mesa) devem ser de material liso. Evite o uso de madeira. Elas devem ser higienizadas sempre que outro alimento for manipulado.



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.

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.



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.

**LAVAR AS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO, PRINCIPALMENTE:**

#### ANTES DE:

- Comer.
- Preparar alimentos.
- Amamentar.
- Trocar fraldas.
- Tocar em pessoas doentes.
- Tocar em feridas.
- Tocar os olhos, boca e nariz.



#### DEPOIS DE:

- Ir ao banheiro.
- Trocar fraldas.
- Pegar lixo.
- Tocar em feridas.
- Assoar o nariz.
- Tocar em animais.
- Tocar em pessoas doentes.
- Tossir ou espirrar.





## 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 mobílias, 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.

# 5

## 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 de 1 litro de água sanitária para cada 4 litros de água. Umedeça os panos e limpe cada ambiente.

## 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 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 (H<sub>2</sub>O).
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

Sempre filtre e ferva a água antes de beber. Caso não possa fervê-la, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%). Para cada litro de água que for beber, adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio e deixar repousar por 30 minutos. É importante respeitar esse tempo de repouso para eliminar a bactéria.

TABELA 1. 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 (0,08 ml)	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 (1,6 ml)	
200 litros	1 colher das de sopa (16 ml)	
1.000 litros	2 copinhos descartáveis de café (80 ml)	

TABELA 2. RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO DE ÁGUA

1 litro (5 xícaras de chá)	15 ml (1 colher das de sopa)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar o recipiente com água e sabão e enxaguar;</li><li>• Misturar o hipoclorito de sódio (2,5%) com a água e jogar no recipiente;</li><li>• Cobrir o recipiente e agitar a solução para que entre em contato com toda a superfície interna;</li><li>• Deixar o recipiente coberto por 30 minutos;</li><li>• Enxaguar com a água para consumo humano.</li></ul>
----------------------------	------------------------------	---

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

**DISQUE SAÚDE 0800 61 1997**



**Ministério  
da Saúde**



Elaboração: Secretaria de Vigilância em Saúde  
Ilustrador: Eduardo Dias/Nucom/SVS