

Guia de cuidados básicos de saúde durante as **ENCHENTES**



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**





Guia de cuidados básicos de saúde durante as **ENCHENTES**

Frente ao atual contexto de calamidade pública que o Rio Grande do Sul atravessa em razão do cenário de enchentes que afetam diversas cidades do Estado, a Portos RS, através dos seus programas de Educação Ambiental e do projeto Aqui tem Saúde!, elaborou um material educativo de mitigação aos impactos consequentes desse cenário.

Alertando sobre as doenças que podem ser transmitidas a partir do contato com as águas decorrentes das enchentes, bem como os cuidados preventivos que precisam ser tomados, você pode acessar esse conteúdo informativo e de incentivo às boas práticas de segurança no seu trabalho e no seu cotidiano doméstico.





HEPATITE A

A Hepatite A é uma infecção que é transmitida a partir do contato de fezes com a boca, por isso possui grande relação com alimentos contaminados ou água poluída, além de saneamento básico precário e higiene pessoal não presente.



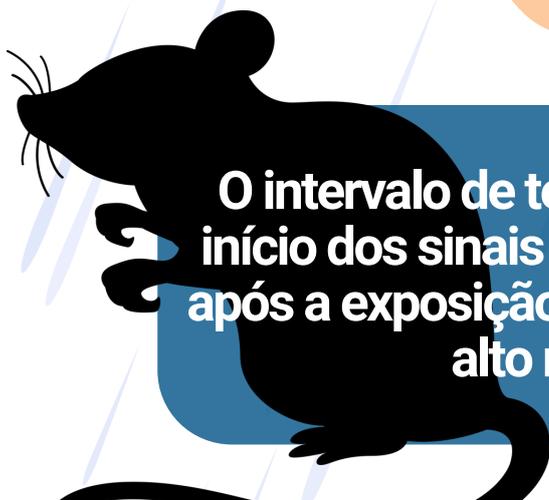
Os sinais e sintomas costumam aparecer 15 a 50 dias após a infecção e duram menos de dois meses. Fadiga, mal-estar, febre, dores musculares, além de sintomas gastrointestinais como: enjoo, vômitos, dor abdominal, constipação ou diarreia. Na primeira fase há presença de urina escura, e na segunda fase há presença de pele e olhos amarelados.





LEPTOSPIROSE

A leptospirose é uma doença transmitida através da exposição direta ou indireta à urina de animais (principalmente ratos). Se ocorreu um longo período de exposição à água contaminada, a bactéria pode penetrar a barreira da epiderme, causando infecções – o que é acentuado caso a pessoa já possua alguma lesão na pele ou mucosa.



O intervalo de tempo entre a transmissão e o início dos sinais pode ocorrer entre 7 e 14 dias após a exposição. É uma doença que apresenta alto risco de letalidade.



LEPTOSPIROSE - SINTOMAS E PREVENÇÃO

Os sinais e sintomas são divididos em duas fases (precoce e tardia), e ainda assim algumas pessoas podem ser assintomáticas, ou seja, não apresentam sintomas.

FASE PRECOCE



febre;



dor de cabeça;



**dor muscular
(principalmente nas
panturrilhas);**



falta de apetite;



náuseas e vômitos.

FASE TARDIA



**síndrome de Weil
(tríade de icterícia,
insuficiência renal e
hemorragias);**



**comprometimento e
hemorragia pulmonar;**



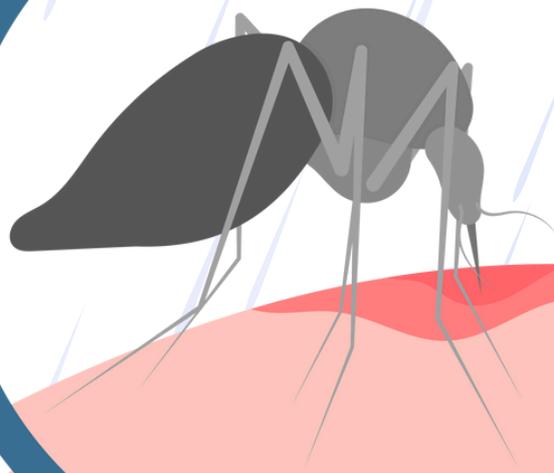
**síndrome da angustia
respiratória aguda.**

O Ministério da Saúde não recomenda nenhum tipo de medicamento preventivo para aquelas pessoas que irão se expor às enchentes, como civis, bombeiros, militares, profissionais da saúde e defesa civil. A orientação é usar equipamentos de proteção individual, e ampliar o grau de alerta sobre o risco da doença entre as pessoas expostas, para haver um diagnóstico o mais cedo possível.



DENGUE

Outra doença que pode estar presente por conta das enchentes é a dengue, pois o acúmulo de água parada, principalmente em regiões onde a água já está acumulada, aumenta a probabilidade do mosquito *Aedes aegypti* se proliferar.



Todas as pessoas, independente da faixa etária, são igualmente suscetíveis à doença. Porém, crianças até 2 anos, idosos acima de 65 anos, gestantes, e pessoas com comorbidades possuem maior risco de desenvolver complicações pela doença.



DENGUE - SINTOMAS

Os sintomas da dengue são febre de início repentino de 39°C a 40°C, além de dor de cabeça, dores musculares e articulares, e dor atrás dos olhos. Esses sintomas devem ser observados, pois se não houver melhora a partir do 7º dia, a pessoa pode estar em risco de ter uma dengue hemorrágica, e os sintomas são mais graves, como dor abdominal intensa e contínua, vômitos persistentes, hipotensão postural, acúmulo de líquidos em cavidades corporais, sangramento de mucosa, letargia e/ou irritabilidade e aumento do tamanho do fígado.





DOENÇAS DIARRÉICAS AGUDAS (DDA)

As doenças diarreicas agudas (DDA) podem ser transmitidas por consumo de água e alimentos contaminados, contato com objetos contaminados, contato com pessoas por meio de mãos contaminadas e contato de pessoas com animais.





DOENÇAS DIARRÉICAS AGUDAS (DDA)

São caracterizadas por uma síndrome em que há ocorrência de, no mínimo, três episódios de diarreia aguda em 24h, e que pode ser acompanhado de:



Dependendo do agente causador da doença e das características individuais dos pacientes, as DDA podem evoluir clinicamente para quadros de desidratação leve a grave.



TÉTANO

Outra doença que pode estar presente, principalmente em locais em que a água já baixou, e restam os destroços e resíduos trazidos pela água, é o Tétano. Ele é causado por uma bactéria que pode estar presente em objetos de metal (mesmo não enferrujados), madeira, vidro, galhos, pedaços de móveis e etc.



Para quem está em contato direto com as enchentes, a pessoa deve certificar-se de ter tomado pelo menos três doses da vacina de toxoide tetânico (presente nas vacinas DTP, DT e dT).





TÉTANO

Em caso de ferimentos com algum objeto oxidado ou contaminado, lavar o local lesionado com água abundante e desinfetar imediatamente após o ocorrido.



Orienta-se usar calçados e luvas para caminhar nas áreas com destroços, inundadas ou com lama.





ARANHAS, COBRAS E ESCORPIÕES

Além dessas doenças que podem ser transmitidas através da água contaminada ou de cortes, também deve-se ter cuidado com a presença de animais peçonhentos. Por conta das enchentes, esses animais procuram se abrigar em locais secos, como o interior de casas e locais com acúmulo de entulho.





ARANHAS, COBRAS E ESCORPIÕES

Orienta-se utilizar ferramentas como enxadas, cabos de vassoura e pedaços de madeira compridos para mexer em móveis e objetos.



Andar sempre calçado, sacudir roupas, sapatos, toalhas e lençóis antes de usá-los, inspecionar todos os lugares da casa para ver se há presença desses animais.

CASO ENCONTRE COM ALGUM ANIMAL PEÇONHENTO, ENTRAR EM CONTATO COM BOMBEIROS, POLÍCIA AMBIENTAL OU UNIDADE DE VIGILÂNCIA DE ZONÓSES.



ÁGUA PARA CONSUMO

Como muitas dessas doenças podem ser transmitidas através da contaminação da água, não é indicado fazer o uso da água da torneira para ingestão diretamente, ou preparo de alimentos.

No entanto, caso não haja condições de comprar água filtrada, pode-se tratar a água para consumo.





ÁGUA PARA CONSUMO

O Ministério da Saúde trás duas opções de filtragem da água:

OPÇÃO 1 FILTRAR E DESINFETAR

- Filtrar ou coar a água com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo;
- Após a filtração, adicionar 2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada 1 litro de água;
- Misturar bem e esperar meia hora (30 minutos) antes de consumir a água.

* a água que é tratada com hipoclorito de sódio a 2,5% deve ser consumida em até 24h!

OPÇÃO 2 FILTRAR E FERVER

- Filtrar ou coar a água com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo;
- Depois de filtrar ou coar, ferver por 5 minutos após o início de fervura;
- Aguardar a água esfriar e recomenda-se sacudir/chacoalhar a água após a fervura antes de beber.



As informações contidas nesta cartilha foram retiradas do Ministério da Saúde.



PORTOS RS – AUTORIDADE PORTUÁRIA DOS PORTOS DO RIO GRANDE DO SUL S.A.

DIRETORIA DE MEIO AMBIENTE - DMA

Programa de Educação Ambiental do Porto do Rio Grande - ProEA - PRG
Núcleo de Saúde Ambiental



GOVERNO
DO ESTADO
RIO
GRANDE
DO SUL

