



SAIBA  
COMO AGIR  
EM CASO DE  
ENCHENTES  
ABRIGOS



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.

### **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 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.

- 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; participar da preparação da alimentação etc.
- 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 2 xícaras (400 ml) de água sanitária\* (2,0 a 2,5%) em 20 litros de água.
- Utilize panos limpos para a limpeza do local.
- Umedeça esses panos nessa solução desinfetante.
- Limpe cada local abundantemente.
- Deixe secar naturalmente.

\*A água sanitária deve ter registro no MS.





## Quando lavar as mãos?

### ANTES DE:

- Preparar 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.



# 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.



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.

### LAVAR AS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO, PRINCIPALMENTE DEPOIS DE:

- Tossir ou espirrar
- Após usar o banheiro;
- Antes das refeições;
- Antes de tocar os olhos, boca e nariz.



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.





## 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 com 20 litros de água com 2 xícaras das de chá de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária (2,0 a 2,5%);

## 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 água sanitária (2,0% ou 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

A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias. Antes de beber água, SEMPRE filtre e ferva a água. Caso não possa fervê-la, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%), conforme indicado na tabela 1 ao lado.

**IMPORTANTE:** Se você, algum familiar ou amigo apresentar três ou mais episódios de diarreia, em um intervalo de 24 horas, procure atendimento médico.

**TABELA 1. ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO**

A 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	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	
200 litros	1 colher das de sopa	
1.000 litros	2 copinhos de café (descartável)	

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

ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	
1 litro (5 xícaras das de chá)	2 colheres das de sopa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Lavar o recipiente com água e sabão e enxaguar;</li> <li>• 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.</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 (Tabela 1).</li> <li>• Se for utilizar água sanitária, esta deve conter APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H<sub>2</sub>O).</li> </ul>

**TABELA 3. FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES**

ÁGUA	HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%)	
1 litro (5 xícaras das de chá)	1 colher das 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"> <li>• Selecionar, retirando as folhas, parte e unidades deterioradas;</li> <li>• Lavar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e as frutas e legumes um a um;</li> <li>• 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);</li> <li>• Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e legumes um a um;</li> <li>• Deixar secar naturalmente;</li> <li>• Se for utilizar água sanitária, esta deve conter APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H<sub>2</sub>O).</li> </ul>

**TABELA 4. PISOS, PAREDES E BANCADAS QUE ENTRARAM EM CONTATO COM A ÁGUA DA ENCHENTE**

ÁGUA	ÁGUA SANITÁRIA (2,0 OU 2,5%)	
20 litros	2 xícaras das de chá/copo americano (400 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depois de remover a lama e lavar o local, desinfete a área;</li> <li>• Faça uma solução com 20 litros de água e 2 xícaras (de chá) de água sanitária (2,0 a 2,5%);</li> <li>• Umedeça panos nessa solução para limpar pisos, paredes e bancadas.</li> </ul>

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

**DISQUE SAÚDE 0800 61 1997**



Ministério da  
**Saúde**

