

Enchentes e Doenças



Planos de Saúde

ANS Nº: 35258-6

Além de acidentes e prejuízos materiais, as enchentes podem causar doenças. A transmissão ocorre pela ingestão de água contaminada ou contato direto da água com a pele. Durante as inundações, vírus, bactérias e até

guas das enchentes e esgotos expõem as pessoas a água contaminada ou contato direto da água com a pele. A urina de rato misturam-se nas águas de enchentes.

LEPTOSPIROSE

Sintomas: febre, dor de cabeça, fraqueza, dores no corpo (especialmente na panturrilha), pele amarelada e calafrios, que surgem de sete a quinze dias após a infecção.

Prevenção: evitar contato com água e lama contaminadas e nunca consumir água ou alimentos que tiveram contato com a enchente.



consumo humano e ingestão somente de alimentos bem lavados ou cozidos.

FEBRE TIFÓIDE

Sintomas: febre prolongada, alteração no funcionamento do intestino, aumento do fígado e do baço, dor de cabeça, cansaço, sono agitado, náusea, vômito, sangramentos nasais e diarreia. Se não tratada, pode

levar à morte por hemorragia intestinal.

Prevenção: saneamento básico adequado, tratamento da água para consumo, não acumular lixo e manter as pessoas doentes em isolamento.



DENGUE

Sintomas: febre alta, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações. Manchas vermelhas no corpo, inchaço e risco de sangramentos. A dengue hemorrágica é a mais grave e pode ser fatal.

Prevenção: combater o mosquito, evitando acúmulo de água.



DIARRÉIAS AGUDAS

Sintomas: mal-estar, febre, dor abdominal, náusea, vômito e diarreia. A diarreia oferece o risco de desidratação e pode até levar a morte.

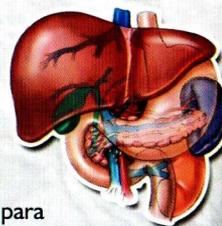
Prevenção: jogar fora alimentos que tiveram contato com enchentes; lavar utensílios e superfícies que tenham contato com alimentos.



HEPATITES A e E

Sintomas: febre, pele e olhos amarelados, mal-estar, dores abdominais, falta de apetite, urina escura, fezes esbranquiçadas, náusea e vômitos.

Prevenção: saneamento básico adequado, tratamento da água para



www.sistemaspla.com.br

as muitas doenças.

le.
es.



CÓLERA

Sintomas: intensa diarreia aquosa e profusa, com ou sem vômitos, dor abdominal e câimbras.

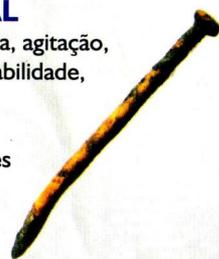
Prevenção: saneamento básico com tratamento adequado da água e do esgoto.



TÉTANO ACIDENTAL

Sintomas: rigidez da mandíbula, agitação, dificuldade de deglutição, irritabilidade, dor de cabeça, febre, dor de garganta, calafrios, rigidez do pescoço e membros superiores e inferiores.

Prevenção: proteção por meio de vacinação disponível em postos de saúde.



CUIDADOS BÁSICOS

1. ÁGUA:

• Antes de beber ou mesmo utilizar a água:

- FILTRAR: Utilize filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo.



b) FERVER: por 3 (três) minutos.

c) HIGIENIZAR: acrescentar 2 (duas) gotas de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada litro de água.

• Após enchentes, é necessária a limpeza da caixa d'água com hipoclorito de sódio (125 ml para cada 500 litros de água).

• Todo recipiente utilizado para guardar água deve ser lavado com água e sabão.

2. ALIMENTOS:

• Alimentos que tiveram contato direto com a água da enchente não devem ser consumidos.

• Alimentos industrializados e embalados em vidro, lata, a vácuo ou em caixa tipo "longa vida", que se encontram fechados e sem sinais de alteração, devem ter suas embalagens higienizadas:

- Lavar em água corrente e colocar de molho por 10 minutos em água clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária (2,0 a 2,5%) para 1 litro de água).

- Esses alimentos devem ser consumidos em até 2 horas se mantidos em temperatura ambiente.



3. QUANDO BAIXAR A ÁGUA:

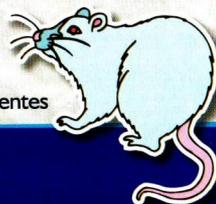
• Antes de iniciar a limpeza, coloque calça comprida, botas e luvas. Caso não tenha algum desses itens, proteja-se com sacos plásticos amarrados às pernas, pés, mãos e braços para evitar contato da pele com a água contaminada.



• Será necessário retirar a lama e desinfetar o local com água sanitária.

4. COMO EVITAR A PRESENÇA DE RATOS

• Mantenha os alimentos em recipientes



fechados, resistentes e distantes do chão;

- Mantenha a cozinha limpa e sem restos de alimento;
- Evite o acúmulo de entulhos no quintal de sua casa;
- Guarde o lixo em sacos plásticos bem fechados e em locais altos até a coleta ocorrer.

IMPORTANTE:

- Nunca jogue lixo no chão. Se possível, desligue a rede elétrica, mas, no caso de disjuntor, não desligue o relógio de força externo sem a devida proteção contra choques;
- Antes de ligar a eletricidade, seque as tomadas e o disjuntor para evitar curto circuito;
- Não toque em objetos elétricos que estejam plugados em tomadas;
- Evite andar pelas águas a não ser em casos de extrema necessidade;
- Cuidado nas margens de rios que podem ceder espaços de terra e provocar desmoronamentos
- Procure abrigo em locais altos e seguros
- Acondicionar o lixo em recipientes e enterrá-los ou solicitar à coleta pública sua retirada;
- Afaste-se de encostas e morros;
- Se a água subir lentamente dê prioridade à retirada de documentos, água e comida;
- O celular é uma importante ferramenta em momento de socorro, siga as orientações dos órgãos oficiais.

COMO EVITAR OS ALAGAMENTOS?

- Não jogar lixo no chão. Antes de jogar um papel na rua, lembre-se de que assim você está ajudando a entupir os bueiros e a causar enchentes;
- Não construir casas nem desmatar áreas próximas às margens dos rios;
- A poluição da água também contribui para esse processo, já que um monte de lixo vai parar nos rios todos os dias.

EM CASO DE NECESSIDADE LIGUE:
DEFESA CIVIL: 199 | BOMBEIROS: 193
PREFEITURA MUNICIPAL: 156



Tel.: 11 3224-1200

Av. Vieira de Carvalho, 172 - 1º, 9º e 10º andares
República - São Paulo - SP CEP 01210-010

nosdesaude.com.br