

# **Que cuidados você deve ter durante as enchentes e como lidar com as consequências**

**Se o local onde você vive está em situação de enchente,  
procure manter a calma e proteger sua saúde e de sua  
família. Leia com atenção algumas orientações sobre  
como agir nestes momentos.**

## DICAS IMPORTANTES


- Lembre-se que a vida é mais importante do que qualquer bem material. Em primeiro lugar, proteja-se;
- Informe-se sobre abrigo em lugares secos e altos para você e a sua família;
- Proteja documentos e objetos de valor em sacos plásticos bem fechados e em locais protegidos;
- Se possível, coloque seus móveis e utensílios em lugares altos;
- Retire os animais de estimação de casa;
- Desligue os aparelhos elétricos, o quadro geral de energia e feche o registro de entrada de água;
- Feche bem as portas e janelas antes de abandonar a casa;
- Procure assistência médica em caso de doença;
- Não volte para casa antes que as águas estejam baixas e o caminho seguro;
- Se precisar retirar algo de casa, peça ajuda à Defesa Civil (199) e ao Corpo de Bombeiros (193).

**Para mais informações, procure uma  
Unidade de Saúde.**

**Oriente familiares, amigos e vizinhos.**

**Água de enchente é um perigo para a saúde!**

**Não beba, tome banho, ou permita que crianças  
brinquem nesses locais.**



# ALÉM DOS ESTRAGOS, AS ENCHENTES TAMBÉM PODEM TRAZER DOENÇAS

A **leptospirose** é uma das doenças mais comuns em épocas de enchentes. Ela é transmitida pela urina dos ratos, que geralmente se espalha pela água suja e pelo esgoto. A bactéria entra no corpo pela boca, olhos e pele com ou sem ferimento. Lembre-se que a lama também pode estar contaminada, portanto tenha cuidado ao limpá-la. Use sempre luvas, botas ou sacos plásticos nas mãos e nos pés.

Ao perceber algum dos sintomas abaixo, procure uma Unidade de Saúde e sempre avise o profissional de saúde sobre o seu contato com água de enchente.

**Febre alta**

**Dor de cabeça**

**Dor muscular (principalmente na barriga da perna)**

**Olhos vermelhos**

**Icterícia ou olhos amarelados**

**Vômito**

**Diarreia**

O **tétano acidental** também é causado por uma bactéria, que pode estar em objetos de metal, madeira, vidro ou no solo. O contágio acontece quando a pele é ferida por objetos contaminados.

A melhor forma de proteção é a vacinação, disponível nas Unidades de Saúde.

## HIGIENE PREVINE DOENÇAS

Lembre-se que quanto maior a higiene pessoal, maior a sua proteção contra as doenças. Lavar as mãos depois de ir ao banheiro, sempre que for mexer em alimentos e antes de comer é fundamental.

## **CUIDADO COM O LIXO**

Lixos e entulhos obstruem tubulações e canais de escoamento de água, contribuem para o acontecimento das enchentes, e atraem ratos, cobras, aranhas e outros animais peçonhentos. Depois de limpar bem a sua casa, coloque o lixo em sacolas plásticas, que devem ficar longe do chão até que sejam recolhidas pela coleta pública.

**Atenção!** Se a sua região não tem coleta pública e a quantidade de lixo for pequena, enterre-a.

## **COMO LIDAR COM FOSSA SÉPTICA**

Para evitar o mau cheiro, coloque cal ou cinza dentro dela.

Caso a fossa séptica não esteja bem conservada ou apresente transbordamento, não a use mais. Construa outra, em um lugar adequado, a pelo menos 15 metros de distância do poço de água mais próximo.

## **SÓ BEBA ÁGUA TRATADA**

Toda água que não vem da rede pública precisa de tratamento!

Filtre e ferva por 15 minutos ou trate-a com hipoclorito de sódio a 2,5%, ou água sanitária, na proporção de duas gotas para cada litro de água. Após o tratamento, espere pelo menos 15 minutos antes da ingestão.

## **CUIDADO COM OS ALIMENTOS CONTAMINADOS**

Durante uma enchente ou depois dela, é possível que os alimentos que você tem em casa não possam mais ser consumidos. Nunca aproveite comida que entrou em contato com a água ou a lama da enchente. Isso vale para frutas, legumes, verduras, carnes, peixes, ovos, pão, mortadela, queijos, etc. Tome cuidado com comidas embaladas por plástico ou papel, pois isso não impede que o alimento entre em contato com a água contaminada. Jogue fora os enlatados que estiverem amassados, enferrujados, semi-abertos ou com tampas estufadas.

**Não utilize medicamentos que entraram em contato com a lama ou a água de enchente, mesmo que estejam embalados com plástico ou fechados.**

# VOLTE PARA CASA COM SEGURANÇA

Em alguns casos de enchentes mais fortes, parte dos moradores é obrigada a abandonar suas casas. Na volta, é importante tomar cuidado para não se acidentar:

- Não mexa nos fios da rede elétrica. Acione sempre a Copel;
- Veja se a construção não corre riscos de desabamento;
- Depois da enchente, é necessário limpar a caixa d'água. Caso você use poços, também é preciso fazer a higienização – informe-se como fazê-lo em uma Unidade de Saúde;
- Retire a lama e sujeira de casa, lavando tudo com **solução desinfetante**;
- Para limpar o interior e arredores da casa e movimentar móveis, objetos e utensílios, use botas e luvas. Tenha cuidado com aranhas, cobras, escorpiões, ratos e outros animais. Eles podem estar em qualquer parte da casa, principalmente em lugares escuros;
- Não coloque a mão em buracos e locais que ficam fora da sua visão;
- Não use água de fontes naturais e poços rasos sem antes tratá-la.

## Como fazer uma solução desinfetante

Preparar uma solução desinfetante é muito simples. Basta misturar água da rede pública e água sanitária, ou hipoclorito de sódio. Siga as proporções:

Para 25 litros de água, use 250 ml de água sanitária.  
Para 50 litros de água, use 500 ml de água sanitária.  
Para 100 litros de água, use 1 litro de água sanitária.



VIGIASUS



**PARANÁ**

SECRETARIA DA SAÚDE

Ouvidoria Estadual do SUS do Paraná

**0800-644-4414**

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