

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO À POPULAÇÃO NO PERÍODO DE ALERTA DE CHUVAS INTENSAS



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Vigilância em Saúde  
Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental  
e Saúde do Trabalhador

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO À POPULAÇÃO NO PERÍODO DE ALERTA DE CHUVAS INTENSAS



# Sumário

<b>Como se prevenir para evitar as doenças e os agravos típicos dos períodos de chuva?</b>	<b>4</b>
<b>Cuidados gerais</b>	<b>4</b>
<b>Cuidados com a sua saúde e a saúde da sua família</b>	<b>8</b>
Imunização	8
Medicamentos	9
Alimentos	9
Cuidados com a água para consumo humano	10
<b>Principais doenças e agravos associados às inundações e como evitá-los</b>	<b>11</b>
Tétano acidental	11
Leptospirose	11
Doenças de transmissão respiratória: meningite, gripe, tuberculose e difteria	12
Principais doenças transmitidas pela água contaminada	12
<b>Cuidados no lar</b>	<b>13</b>
Dentro de casa	13
Fora de casa	15
Cuidados com o lixo	18
<b>Cuidados com os animais domésticos</b>	<b>18</b>
<b>Se a sua casa ou sua rua foram inundadas</b>	<b>19</b>

# Como se prevenir para evitar as doenças e os agravos típicos dos períodos de chuva?

Os desastres associados às chuvas (alagamentos, enchentes, enxurradas e deslizamentos) provocam danos humanos, patrimoniais e ambientais. Todos os anos, milhares de famílias têm de sair de suas casas (temporária ou definitivamente) e têm sua saúde física e mental exposta a diversos tipos de agravos e doenças.

Uma comunidade ativa e bem organizada poderá responder adequadamente a uma situação de emergência e contribuir para melhorar a qualidade da assistência.

Alguns cuidados, se tomados antes do período das chuvas, podem minimizar ou até eliminar alguns problemas de saúde. Esta cartilha tem por objetivo orientar as famílias que moram em áreas alagáveis ou com risco de deslizamento.

## Cuidados gerais

- Informe-se com a Defesa e a Proteção Civil do seu município e com a equipe de saúde sobre as ameaças e os riscos aos quais a sua família está exposta. As ameaças podem ser de origem natural (enxurradas, enchentes, vendavais, chuvas de granizo etc.) ou de origem antropogênica, ou seja, causadas pelo ser humano (vazamento de gases e óleos etc.).



- Informe-se com a Defesa e a Proteção Civil do seu município ou com o Núcleo de Defesa Civil sobre a exposição de riscos da sua cidade, do seu bairro, da sua rua e da sua moradia.
- Caso a sua casa se localize em uma área de risco, informe-se sobre os programas de incentivo à relocação ou sobre os locais que servirão de abrigo.
- Converse com o seu agente comunitário de saúde ou com a equipe de saúde sobre os cuidados que a sua família deve ter em uma situação de emergência. Saiba onde a Secretaria de Saúde atenderá a população do seu bairro ou da comunidade, caso a sua Unidade Básica de Saúde seja atingida ou o acesso a ela fique comprometido. Mantenha uma lista de telefones úteis, incluindo os contatos de seus parentes próximos.
- Se você tem parentes ou amigos de confiança que morem em áreas que não têm risco de inundar e estejam livres da ameaça de deslizamentos, deixe com eles alguns pertences de valor – como documentos (originais ou cópias), arquivos de computador e fotos – quando houver alerta de chuvas intensas, para não perder tudo em uma inundação ou em um deslizamento.
- Se a sua casa se situar em um morro, não plante árvores de raízes curtas.
- Não jogue troncos, móveis, materiais e lixo nos rios e córregos, pois esses objetos impedem o curso fluvial, provocando alagamentos.
- Converse com a sua família sobre os riscos que estão expostos. Em família, monte um plano com um mapa do seu bairro ou da sua cidade. Combine locais de encontro, caso tenham de evacuar a casa. Tenha cuidado ainda maior caso na sua família exista pessoas com deficiência, crianças, adolescentes ou idosos.

- As pessoas com mais de 60 anos podem ajudar nas estratégias, nos preparativos e na resposta aos desastres, especialmente quando conhecem o território onde vivem e possuem o histórico de acontecimentos e formas de atuação nas situações de desastres. No entanto, deve-se ter atenção maior com os idosos por poderem ter dificuldades na agilidade e locomoção.
- Monte um *kit* com itens pessoais básicos, documentos (CPF, carteira de identidade, cartões de bancos), receitas médicas, medicamentos usados e de uso contínuo, Cartão do Bolsa Família, Cartão do SUS, Cartão de Vacina, Cartão da Gestante e Cartão do Idoso, entre outros. Ponha tudo em uma caixa para facilitar seu carregamento quando tiver que sair de casa às pressas.



- Quando receber alertas de chuva intensa, retire os aparelhos eletrônicos das tomadas, feche as entradas de gás e os registros de água e recolha os animais.
- Tenha sempre materiais de limpeza, botas de borracha e luvas para higienização do domicílio e peridomicílio.
- Procure saber nos serviços de saúde, qual o hospital público próximo à sua residência faz a aplicação de soros antivenenoso para acidentes com animais peçonhentos.

### Telefones de serviços públicos de emergência

Disque-Saúde: **136**

Urgência e Emergência: **192**

Defesa Civil: **199**

Corpo de Bombeiros: **193**

Disque-Intoxicação: **0800-722-6001**

Polícia Militar: **190**

Secretaria de Saúde: **mantenha o contato da unidade de seu município**

Centro de Controle de Zoonoses: **mantenha o contato da unidade de seu município**

Assistência Social: **mantenha o contato da unidade de seu município**

## Cuidados com a sua saúde e da sua família

### Imunização

O Sistema Único de Saúde brasileiro oferece, gratuitamente, vacinas a diversos grupos populacionais. Cada grupo (crianças, adolescentes, adultos, idosos e indígenas) tem um calendário de vacinação bem definido. O Programa Nacional de Imunizações adota estratégias diferenciadas com o objetivo de erradicar, eliminar e controlar as doenças que podem ser evitadas e disponibiliza o **Cartão de Vacina** para todos os usuários.



As principais doenças que podem ser adquiridas durante uma inundação e que podem ser prevenidas por vacina são as seguintes: diarreia por rotavírus, *influenza*, meningite, rubéola e tétano acidental. Essas doenças são adquiridas pelo contato com água



ou alimento contaminado ou pessoa a pessoa, principalmente nos ambientes com aglomeração populacional, como nos abrigos. O tétano acidental é adquirido nos acidentes com entulhos, principalmente durante a limpeza do ambiente e na reconstrução das moradias. Nas situações de risco à saúde decorrentes das chuvas e dos deslizamentos, é importante contar com a proteção oferecida pelas vacinas.



É importante guardar os comprovantes de vacinação. Se alguma vacina não estiver em dia, procure a Unidade Básica de Saúde de sua localidade para atualizar sua situação vacinal, pois algumas vacinas precisam de um determinado período para deixar as pessoas imunizadas e algumas necessitam de mais de uma dose para garantir total proteção.

Confira sempre o **Cartão de Vacina** de toda a família. Se alguma vacina não estiver em dia, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa para aplicar a vacina e atualizar o cartão.

**Guarde os cartões de vacina em um lugar seguro e leve-os com você se tiver de ir para um abrigo.**

## Medicamentos

- Guarde todos os medicamentos (comprimidos, insulina...) e insumos (seringas, termômetros...) em um lugar seguro. Se alguém da sua família fizer uso de algum medicamento de uso contínuo, mantenha-o em um lugar de fácil acesso, caso tenha que sair de casa às pressas. Lembre-se de levar também a receita médica.

## Alimentos

- Guarde os alimentos em lugares elevados, mantendo-os longe do alcance dos roedores, dos insetos e de outros animais, e para que a água da enchente e a lama não os alcancem.
- Guarde os alimentos e a água engarrafada longe de produtos de higiene pessoal (sabonete, xampu, condicionador), produtos de limpeza (detergente, sabão, amaciante, alvejante, água sanitária), produtos para desinfestação do ambiente domiciliar (inseticida,

raticida, larvicida), produtos de uso veterinário (contra pulgas e carrapatos) e produtos de uso em jardins (adubos, fertilizantes, inseticidas, fungicidas).

- Lave bem as folhas, as frutas e os legumes que sua família consome com água corrente e água sanitária, conforme orientação da etiqueta da embalagem.
- Use somente água potável para cozinhar.

## Cuidados com a água para consumo humano

A água que sua família consome precisa ser segura, considerando o atendimento ao padrão de potabilidade vigente no País, de forma a garantir a saúde de todos.

- Se a sua casa recebe água de sistema de abastecimento, use somente essa água.
- Se observar alguma alteração na água, tais como odor, cor e/ou gosto, entre em contato com a companhia responsável pela sua distribuição e/ou com a Secretaria de Saúde do seu município.
- Evite beber água de outras fontes que não sejam da rede de abastecimento local.
- Limpe e desinfete a caixa-d'água a cada seis meses e mantenha-a sempre protegida e tampada.
- Caso a família use água de poço ou cisterna, estes devem ficar protegidos, longe do esgoto e do lixo e também longe de animais.
- Se possível, mantenha engarrafada a água para beber e em quantidade suficiente para alguns dias.

## Principais doenças e agravos associados às inundações e como evitá-los

### Tétano acidental

- A melhor forma de prevenção e proteção é por meio da vacinação. A vacina é aplicada em três doses, com reforço a cada cinco ou dez anos. O soro antitetânico, em algumas situações, é indicado para prevenção e tratamento. Proteja mãos, braços, pés e pernas com luvas e botas ao manusear entulhos. Evite acidentes que facilitem a contaminação.

### Leptospirose

- A leptospirose é transmitida pela urina do rato. A transmissão dar-se-á pelo contato com água ou lama contaminada com a urina de animais infectados (principalmente ratos). No período chuvoso, os rios, os córregos e a rede de esgoto podem transbordar. Essa água invade tocas de ratos (que se encontram em galerias, lixões, terrenos baldios e esgotos) e chega contaminada às residências, podendo contaminar as pessoas com a *Leptospira*.
- A pessoa, ao entrar em contato com a água ou lama contaminada pela urina de rato, pode infectar-se por *Leptospira*. O contato com a pele, as mucosas ou a ingestão de alimentos, líquidos e medicamentos contaminados transmitem a leptospirose para o ser humano.
- Para evitar a presença de ratos, mantenha os alimentos guardados em recipientes bem fechados, resistentes e em locais altos, fora do alcance dos roedores. Mantenha a cozinha limpa e sem restos de alimentos. Retire as sobras de alimento ou da ração dos animais domésticos antes de anoitecer. Evite o acúmulo de

entulhos e objetos sem uso no quintal. Mantenha o seu terreno limpo e capinado. Guarde o lixo em sacos plásticos bem fechados e em locais altos até a coleta ocorrer.

- Impeça que crianças nadem ou brinquem em ambientes que possam estar contaminados pela urina dos ratos.
- Lave muito bem as roupas que entraram em contato com água contaminada e, se possível, ferva-as.

## **Doenças de transmissão respiratória: meningite, gripe, tuberculose e difteria**

As doenças respiratórias são transmitidas de uma pessoa para outra pela saliva e pelas secreções respiratórias contaminadas durante a tosse ou o espirro. Algumas pessoas podem não apresentar sintomas e mesmo assim serem portadoras e, portanto, capazes de transmitir tais doenças.

- A convivência de pessoas em abrigos e alojamentos favorece a disseminação dessas doenças.
- A melhor forma de prevenção é manter casas, abrigos, alojamentos e demais espaços arejados e limpos.
- O cuidado com a higiene pessoal é fundamental, devendo ser incentivada a lavagem das mãos.
- Pessoas com febre devem ser encaminhadas para a assistência.

## **Principais doenças transmitidas pela água contaminada**

A água contaminada pode conter grande quantidade de microrganismos causadores de doenças como cólera, febre tifoide, hepatite tipo A, leptospirose, giardíase, amebíase, gastroenterites diarreicas e esquistossomose.

As principais medidas para evitar essas doenças são as seguintes:

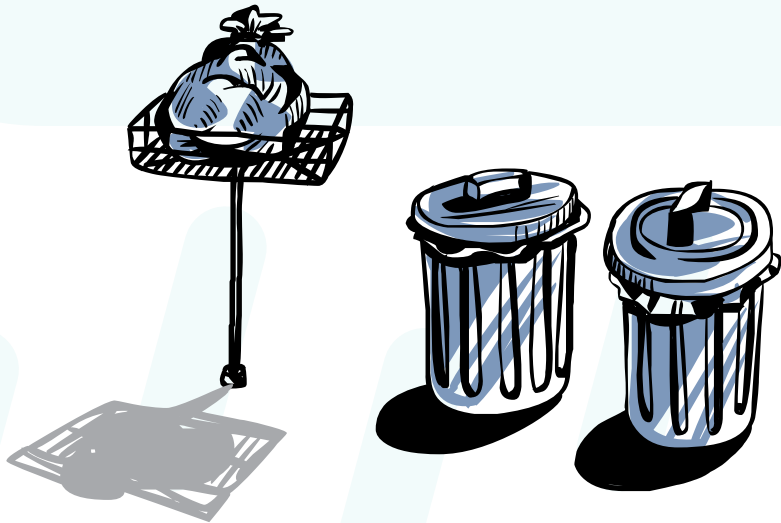
- Tomar somente água tratada, proveniente da rede de abastecimento local.
- Limpar adequadamente a caixa-d'água a cada seis meses.
- Preparar alimentos com água própria para consumo humano que esteja dentro do padrão de potabilidade.
- Lavar as mãos antes das refeições, antes de manipular e preparar alimentos, após cada evacuação, após limpar uma criança que acabou de evacuar e antes de alimentar a criança. Atenção: pessoas que não apresentam sintomas de doença podem eliminar agentes causadores de doenças nas fezes e transmiti-los pelas mãos.
- Evitar contato com água e lama contaminadas.
- Evitar tomar banho em água poluída.

## Cuidados no lar

### Dentro de casa

- Ao escurecer, vede as soleiras das portas e janelas para evitar a entrada de animais que têm hábitos noturnos.
- Vede os buracos entre as telhas, as paredes e os rodapés.
- Use telas em ralos do chão, pias e tanques.
- Verifique todos os ralos. Se estiverem entupidos, limpe e mantenha essa limpeza pelo menos uma vez por semana e, se não estiver usando, deixe-os tampados.

- À noite, objetos de animais domésticos devem ser lavados e guardados. Os alimentos devem ser bem armazenados, não devendo ser deixados restos de alimentos pela casa.
- Use lixeira com tampa.
- O lixo doméstico deve ser ensacado e colocado fora de casa, em lugar alto, pouco tempo antes que o caminhão de coleta de lixo passe pela sua residência.



- Se a bandeja externa de sua geladeira acumular água, retire esse líquido pelo menos uma vez por semana e mantenha a bandeja limpa.
- Não deixe acumular água na parte debaixo das torneiras de bebedouros e filtros de água.

- Mantenha em lugares elevados e longe do alcance de crianças e animais domésticos os produtos para desinfestação do ambiente domiciliar (inseticidas, raticidas, larvicidas), produtos de uso veterinário (contra pulgas e carrapatos), produtos de uso em jardins (adubos, fertilizantes, inseticidas, fungicidas) e produtos de limpeza (água sanitária, alvejante e outros).
- Se a sua cidade ainda não tem serviço de coleta seletiva, separe o lixo mesmo assim, porque catadores de rua, cooperativas, associações de moradores e ONGs podem cuidar para que os resíduos sejam eliminados da forma certa. A partir de 2010, a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) definiu a logística reversa. A PNRS define que as empresas produtoras são responsáveis por recolher seus produtos após o descarte pelo consumidor. A mesma marca que vende um eletrônico deve recebê-lo de volta ou indicar o que fazer com ele. A regra vale para fabricantes de pilhas, baterias, pneus, lâmpadas fluorescentes, eletrônicos e seus componentes. Não acumule esses produtos dentro ou fora de casa.

## Fora de casa

### **Mantenha o quintal livre de entulhos para evitar:**

- Criadouros do mosquito da dengue (*Aedes aegypti*).
- O aparecimento de animais peçonhentos (serpentes, aranhas, escorpiões etc.).
- A presença de ratos, que podem transmitir leptospirose e outras doenças relacionadas.
- Acidentes que possam provocar tétano acidental.

## Cuidados que devem ser tomados:

- Recolha os objetos espalhados no quintal.
- Mantenha jardins e quintais limpos. Evite acumular entulhos, folhas secas, lixo doméstico e material de construção nas proximidades de casa.
- Remova folhas, galhos e tudo o que possa impedir a água de correr pelas calhas.
- Evite plantas com folhagens densas (plantas ornamentais, trepadeiras, arbustos, bananeiras e outras) coladas às paredes e aos muros das casas. Mantenha a grama aparada.
- Limpe, periodicamente, os terrenos baldios vizinhos pelo menos numa faixa de um a dois metros da sua casa.
- Não ponha as mãos em buracos, sob pedras e troncos podres, pois podem ser esconderijos de animais peçonhentos e perigosos.
- Combata a proliferação de insetos, principalmente de baratas, para evitar o aparecimento das aranhas e dos escorpiões, que são seus predadores.
- Preserve os inimigos naturais de escorpiões e aranhas: aves de hábito noturno, lagartos, sapos e galinhas.
- Afaste as camas e os berços das paredes. Evite que roupas de cama e mosquiteiros encostem-se ao chão. Não pendure roupas nas paredes.
- Não acumule materiais descartáveis desnecessários e sem uso. Se forem destinados à reciclagem, guarde-os em local coberto e abrigados da chuva.



- Entregue pneus velhos na revenda onde você fez a troca ou em um posto do Programa Nacional de Coleta e Destinação de Pneus Inservíveis. Caso precise deles, guarde-os, sem água, em locais cobertos.
- Guarde as garrafas, os baldes e as latas vazias de cabeça para baixo.



- Se o quintal da sua casa abriga agrotóxicos, fertilizantes ou outros agroquímicos (adubos e outros preparados para uso na lavoura), mantenha as embalagens desses produtos em local elevado para que não causem contaminações.

## Cuidados com o lixo

- Acondicione o lixo domiciliar em sacos ou sacolas plásticas ou em outros recipientes que possam ser mantidos fechados para evitar ratos, baratas, moscas, formigas e outros insetos.
- O lixo depositado nos rios e nas encostas favorece os episódios de alagamentos e desmoronamentos.
- Mantenha o lixo em lugar protegido de enchente ou enxurrada, pois ele pode se acumular em bocas de lobo, bueiros e córregos, impedindo o escoamento da água e agravando a situação.
- O esgoto e o lixo devem ser coletados e tratados para que não venham a contaminar as fontes e os reservatórios de água.

## Cuidados com os animais domésticos

- Se a sua família tiver que ir para um abrigo, não deixe seus animais domésticos em casa. É possível que eles não sobrevivam ou se extraviem antes que vocês retornem.
- Se o abrigo permitir a presença de animais no recinto, siga as orientações do coordenador do abrigo quanto à acomodação deles.
- Se o abrigo não permitir a presença de animais no recinto, peça a amigos e familiares para cuidar dos bichos durante o período em que você e sua família estiverem no abrigo.
- Prepare um *kit* para o seu animal com comida, água, medicamentos, registros veterinários, caixa de areia, abridor de latas, pratos para comida, artigos de primeiros socorros e outras coisas que possivelmente não estejam disponíveis mais tarde. Deixe junto, também, um cartão com informações do nome do animal, telefone de contato e problemas de comportamento (se houver). Entregue esse *kit* para a pessoa que assumirá a responsabilidade por seu animal doméstico durante um desastre.

- Se o seu animal doméstico ainda não tem identificação presa à coleira, é importante que você a providencie. Tire uma foto do seu animal para ajudar na identificação, caso seja necessário.
- Providencie uma guia ou uma caixa para transportar seu animal, pois ele sofrerá algumas restrições em situações mais tensas.
- Busque outras informações no departamento de zoonoses do seu município sobre como proceder com o seu animal em caso de desastres.

**Mantenha as vacinas dos cães e dos gatos em dia!**

## **Se a sua casa ou sua rua foram inundadas**

- Se observar um princípio de deslizamento, avise imediatamente à Defesa Civil e ao Corpo de Bombeiros, bem como ao máximo de pessoas que residam na área do deslizamento.
- Evite o contato com a água e a lama das enchentes, pois elas podem estar contaminadas. Se não for possível evitá-las, não fique muito tempo em contato com a água das enchentes. Proteja as mãos e os pés com luvas e botas e, caso não os tenha, use sacos plásticos duplos.
- Se tiver que evacuar a casa, vá para os locais indicados pela Defesa Civil ou para a casa de um parente ou amigo, conforme decidido no plano da sua família. Leve com você o *kit* pessoal sugerido anteriormente e o(s) animal(is) de estimação. Desligue todos os equipamentos eletrônicos e feche bem a casa. Não tome banho em rios que receberam águas da inundaçãõ, pois eles podem estar contaminados com esgoto, produtos químicos e microrganismos prejudiciais à saúde.



- Não deixe que crianças brinquem nas águas da inundação.
- Não se abrigue embaixo de árvores e mantenha-se distante de postes para evitar acidentes com descargas elétricas.
- Não deixe acumular água da chuva sobre a laje ou em outros objetos.
- Não use equipamentos elétricos que tenham sido molhados ou em locais inundados, pois há risco de choque elétrico e curto-circuito.
- Evite o contato com manchas de óleo na superfície da água da inundação, pois podem conter produtos químicos perigosos à sua saúde.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe de produtos químicos liberados e de recipientes que contenham esses produtos e que estejam danificados ou corrompidos.

- Sacuda roupas e sapatos antes de usá-los, pois aranhas e escorpiões podem se esconder neles e picar quando são comprimidos contra o corpo da pessoa.

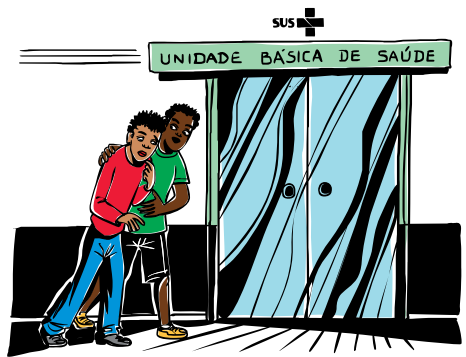


- Não consuma água, alimentos e medicamentos que entraram em contato com as águas da inundação.



- Na ausência de água da rede de abastecimento local, filtre e desinfete a água disponível com solução de hipoclorito de sódio (duas gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% por litro de água) e só a consuma após 30 minutos. Outro procedimento é filtrar e ferver a água por 5 minutos.

- Se algum animal de pequeno porte (roedor, ave, gato, cachorro) morreu em decorrência da inundação, ele deverá ser acondicionado em saco plástico e encaminhado ao aterro sanitário. Animais de grande porte (vacas, bois, cavalos) deverão ser enterrados o mais rápido possível em valas com profundidade mínima de dois metros e cobertos com uma camada de cal e terra. Em caso de dúvida, consulte o centro de controle de zoonoses do seu município.
- Em caso de acidente com animal peçonhento (serpente, escorpião, aranha etc.), mantenha a pessoa calma e procure atendimento médico o mais rápido possível. Não faça torniquete, não chupe e não aplique substância no local da picada.



- Seja solidário(a) com os seus vizinhos e com as pessoas mais vulneráveis.





MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

