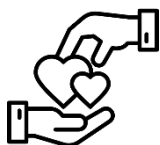


GUIA BÁSICO

Cuidados com a saúde
DURANTE E APÓS
Evento Adverso de Chuvas Intensas

CUIDADOS DURANTE E APÓS A CALAMIDADE



CUIDADOS PESSOAIS

Proteção do corpo

- Evite o contato direto da pele com a lama, principalmente se estiver machucada;
- Use luvas e botas de borracha. Se não for possível, use saco plástico duplo;
- Não deixe que crianças nadem ou brinquem na água e na lama das enchentes, pois podem ficar doentes;
- Cuide para não ser atacado por cobra, escorpião ou aranha ao remover o entulho e a sujeira, pois este tipo de animal também foi transportado pela enchente;
- Cuide para não se arranhar, machucar ou perfurar qualquer parte do corpo com prego ou outro material;
- Após o contato com a lama ou água das enchentes, lave bem as mãos e outras partes do corpo expostas com água limpa e sabão para evitar infecções e doenças;
- Certifique-se de estar com a vacinação contra o tétano em dia, especialmente se houver risco de ferimentos por objetos contaminados durante a limpeza pós-enchente.

Água para beber, escovar os dentes e cozinhar

- Beba somente água engarrafada de procedência conhecida (dentro da validade para consumo), fervida ou tratada/clorada enquanto não for liberado o consumo da água da rede pública ou de abastecimento;
- Armazene a água potável em recipientes limpos e seguros, de preferência em recipientes de plástico alimentar ou galões próprios para armazenamento de água;

- Se não tem certeza de que a água está boa para consumo, filtre a água com coador de papel, pano limpo ou filtro doméstico, e depois de filtrar ferva a água por 5 minutos antes de usar. Se não puder ferver, coloque 2 gotas de solução de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) para cada 1 litro de água e espere 30 minutos antes de usar;
- Não use água que tiver tido contato com água de enchentes para lavar pratos, escovar os dentes, lavar e preparar alimentos ou fazer gelo;
- Evite o consumo de água de poços, fontes, cisternas ou reservatórios que possam ter sido contaminados pela inundação. Caso não seja possível, antes de consumir água destas fontes, é necessária análise laboratorial para garantir que a água ainda é própria para consumo.

**A ÁGUA QUE TEVE CONTATO COM A ENCHENTE PODE ESTAR CONTAMINADA
E DEVE SER TRATADA**



Se a água teve contato com a enchente, ela deve ser tratada antes do consumo. Se estiver turva, filtre-a primeiro.

Depois, ferva a água ou adicione duas gotas de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) para cada litro e aguarde 30 minutos antes de consumir.

Consumo e destino de alimentos

- Coloque fora todos os alimentos in natura (frutas, ovos, verduras), embalados (arroz, salgadinho, refrigerantes – embalagens intactas ou danificadas), mesmo dentro do prazo de validade. Eles podem ter sido contaminados na enchente, pelo contato com urina de rato ou com outros contaminantes;

- Coloque fora os alimentos que apresentam alteração de cor, cheiro ou consistência (sinais de fungo, embalagem estufada, etc.) mesmo que não atingidos pela enchente, mas que ficaram fora da geladeira (ou dentro da geladeira, mas sem luz) por mais de 2 horas.

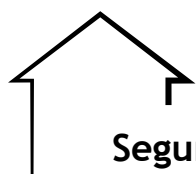
Consumo e destino de medicamentos

- Não tome remédios que entraram em contato com a água da enchente ou lama, pois mesmo embalados podem estar contaminados;
- Separe e identifique como não próprios para consumo os remédios que entraram em contato com as águas da enchente;
- Assim que conseguir, leve estes remédios aos pontos de descarte adequados oferecidos pelo município (farmácias, drogarias ou Unidade Básica de Saúde), para evitar a contaminação do ambiente.

Uso de toalhas, roupas pessoais e roupas de cama

- Separe todas as roupas que foram atingidas pela enchente para que não sejam lavadas com as que não foram afetadas;
- É importante que as peças fiquem ao menos de molho na água quente com sabão por 30 minutos. O ideal é que toda a lavagem seja com água quente;
- Após a lavagem, coloque as roupas para secar onde bata a luz do sol e, quando estiverem secas, examine se não sobrou nenhuma mancha de mofo. Se houver alguma marca, repita o processo e, caso não adiante, o ideal é se desfazer da peça.
- Certifique-se de que as roupas estejam completamente secas antes de utilizá-las novamente, para evitar o crescimento de fungos e bactérias que possam causar problemas de saúde.

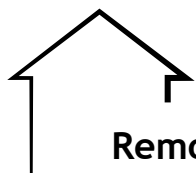
CUIDADOS AO RETORNAR PARA CASA



Segurança antes de entrar no imóvel

Antes de retornar ao imóvel, verifique se há condições seguras para entrar. As enchentes podem comprometer a estrutura da construção e causar riscos de acidentes.

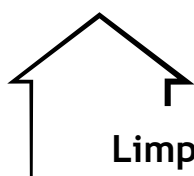
- Observe se há rachaduras, inclinação de paredes, pisos, muros ou outras estruturas. Se houver sinais de risco de desabamento, não entre no imóvel e procure orientação da Defesa Civil ou do Corpo de Bombeiros.
- Certifique-se de que a energia elétrica esteja desligada antes de entrar. Caso haja dúvida ou a instalação tenha sido atingida pela água, solicite a avaliação da concessionária de energia ou de um profissional habilitado antes de religar a rede.
- Se houver cheiro de gás, não acenda fósforos, isqueiros nem ligue interruptores ou aparelhos elétricos. Feche o registro de gás, saia do local e acione a concessionária ou o Corpo de Bombeiros.
- Utilize botas e luvas durante a inspeção e a limpeza do imóvel, pois a água e o lodo/lama podem estar contaminados e esconder objetos cortantes, animais peçonhentos ou outros riscos.
- Entre no imóvel apenas quando houver condições de segurança para você e sua família.



Remoção da sujeira

- Remova o lodo, entulhos e o lixo dos quintais, colocando-os em frente às moradias para serem recolhidos pelos serviços de coleta (quando possível/normalizado);

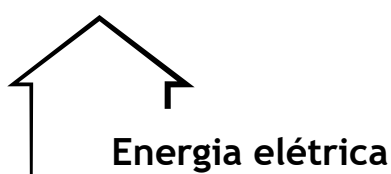
- Utilize escova, sabão e água limpa para remover a lama dos ambientes, utensílios, móveis e outros objetos da casa;
- Lave utensílios domésticos (panelas, copos, pratos e objetos lisos e laváveis) com água e sabão, e em seguida, prepare uma solução desinfetante, diluindo 1 litro de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) em 4 litros de água. Mergulhe na solução os objetos lavados, deixando-os ali por, pelo menos, uma hora;
- Lave pisos, paredes, bancadas e quintal com água e sabão. Desinfete, em seguida, com uma mistura de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) na proporção de 1 litro para 4 litros de água limpa, deixando agir por 30 minutos. Umedecer o pano na solução, passar nas superfícies e deixar secar naturalmente;
- Utilize produtos de limpeza com embalagens integras e siga as orientações do rótulo;
- Não utilize saneantes caseiros ou sem procedência, e nunca misture saneantes por conta própria;
- Panos e vassouras utilizados na higienização e desinfecção dos locais e dos objetos devem ser descartados após o uso, devido ao risco de contaminação.



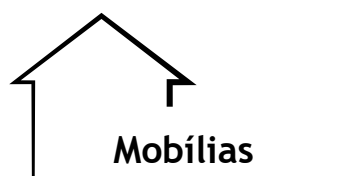
Limpeza e desinfecção da caixa d'água

- Antes de iniciar a limpeza, faça uma inspeção visual da caixa d'água para identificar quaisquer danos, rachaduras ou sinais de contaminação. Caso haja algum problema significativo, é recomendável consultar um profissional especializado em caixas d'água;
- Durante todo o processo de limpeza e desinfecção, utilize equipamentos de proteção individual, como luvas de borracha e máscara facial, para garantir a segurança e evitar o contato direto com produtos químicos e sujeira;

- Feche o registro e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas;
- Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e utilize a água que restou para limpeza da caixa;
- Esfregue as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e escova macia ou esponja. Nunca use sabão, detergente ou outros produtos;
- Retire a água suja que restou da limpeza, usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa;
- Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água;
- Aguarde 2 horas para desinfecção do reservatório;
- Esvazie a caixa. Essa água servirá para limpeza e desinfecção de canalizações, chão e paredes;
- Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais ou insetos;
- Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa;
- Finalmente, abra a entrada de água.



- Depois que o nível da água baixar, procure profissional eletricista para rever a instalação elétrica do imóvel antes de religar os disjuntores;
- No caso de rompimento de fios elétricos, a orientação é ficar distante, evitando se aproximar dos cabos, e ligar para a concessionária de energia da região;
- Não tente carregar aparelhos móveis como celulares e tablets em locais úmidos;
- Nunca toque em aparelhos elétricos com as mãos ou os pés úmidos.



- Antes de iniciar a limpeza, verifique a integridade das mobílias. Se estiverem com a estrutura comprometida, o ideal é fazer o descarte apropriado. Remova o excesso de sujeira e lodo das mobílias com um pano úmido;
- Utilize água morna com sabão neutro para limpar as superfícies das mobílias, garantindo que estejam visivelmente limpas;
- Para desinfetar as mobílias, você pode usar produtos desinfetantes domésticos que sejam seguros para o tipo de material das mobílias. Certifique-se de seguir as instruções do produto para a correta diluição e aplicação;
- Após a limpeza e desinfecção, deixe as mobílias secarem completamente, preferencialmente ao ar livre, um local com boa ventilação e exposição ao sol. Isso ajuda a eliminar qualquer umidade remanescente e evita o desenvolvimento de mofo ou bactérias.



- Antes de iniciar a limpeza, verifique a integridade dos estofados. Se estiverem muito rasgados ou com a estrutura comprometida, o ideal é fazer o descarte apropriado;
- Se possível, remova o estofado dos móveis para uma limpeza mais eficaz;
- Se os estofados estiverem secos, utilize um aspirador de pó para remover sujeiras e resíduos visíveis;
- Lave os estofados com água morna e sabão neutro até que estejam visivelmente limpos;

- Para a desinfecção, evite o uso de água sanitária para não causar manchas. Em vez disso, você pode utilizar produtos desinfetantes específicos para tecidos ou estofados;
- Deixe os estofados secarem completamente ao ar livre, preferencialmente ao sol, por vários dias, para uma secagem completa;
- Caso os estofados fiquem com muitas manchas persistentes ou cheiro de mofo após a limpeza e secagem, o ideal é considerar o descarte.

PROBLEMAS DE SAÚDE

As enchentes aumentam o risco de diferentes problemas de saúde em razão do contato com água e lama contaminadas, da interrupção dos serviços essenciais, da presença de animais peçonhentos e da permanência em ambientes compartilhados, como abrigos e alojamentos temporários.

Nesta seção são apresentadas orientações sobre os principais agravos relacionados às enchentes, seus sintomas, formas de prevenção e quando procurar atendimento de saúde. Também são abordados cuidados específicos para pessoas acolhidas em abrigos, situações de violência e a continuidade do uso de medicamentos.



Doenças relacionadas às enchentes

LEPTOSPIROSE

O que é? Doença causada por uma bactéria presente na urina de ratos e outros animais infectados.

Como ocorre o contágio? A bactéria pode entrar no corpo através de cortes, arranhões, mucosas (boca, nariz), olhos ou até mesmo na pele íntegra após longo período imersa em água ou lama contaminada.

Como reduzir o risco? Evite o contato com água, lama e lodo de enchentes. Se precisar entrar em áreas alagadas, utilize botas e luvas impermeáveis, ou sacos plásticos duplos. Após o contato, lave a pele com água limpa e sabão. Não nade nem tome banho em áreas alagadas.

Quais os sintomas? Febre, dor de cabeça, dor muscular (principalmente nas panturrilhas), falta de apetite, náuseas/vômitos. Os sintomas surgem normalmente de 5 a 30 dias após a contaminação.

Tem tratamento? Sim, deve ser **realizado no momento da suspeita**, com base nos sintomas, independentemente de resultado de exame. O SUS fornece o medicamento.

Ao perceber os sintomas, procurar imediatamente uma unidade de saúde e informar que teve contato com alagamentos.



HEPATITE A

O que é? Doença causada por um vírus presente nas fezes de humanos infectados.

Como ocorre o contágio? Ingestão de água ou alimentos contaminados por fezes de pessoas infectadas, devido à contaminação por esgoto ou dejetos humanos. Também pode ocorrer pelo contato próximo com uma pessoa infectada, especialmente em condições inadequadas de higiene.

Quais os sintomas? Mal-estar, prostração, febre, mialgia, náuseas, vômitos, urina escura, fezes esbranquiçadas, pele e olhos amarelados. Os sintomas surgem entre 15 e 45 dias após a contaminação.

Tem tratamento? Não há tratamento específico para eliminar o vírus da hepatite A. O tratamento é de suporte, com repouso, hidratação, alimentação adequada e controle dos sintomas. Em caso de suspeita de hepatite A, evite a automedicação, especialmente com paracetamol, e procure orientação médica.

O que devo fazer? Procurar atendimento médico e relatar que esteve em local de enchente.

A vacina contra Hepatite A está disponível na Rede de Imunobiológicos Especiais (RIE).

Excepcionalmente, em situações de enchentes, a vacinação de adultos poderá ser realizada dispensando a avaliação prévia pelo CRIE, mantendo as indicações do Programa Nacional de Imunizações e os registros nos sistemas oficiais.

TÉTANO ACIDENTAL

O que é? Doença causada por uma bactéria presente no ambiente.

Como ocorre o contágio? Pela contaminação de ferimentos de pele ou em mucosas com terra, poeira etc.

Como reduzir o risco? Vacine-se periodicamente conforme Calendário Nacional de Vacinação. Evite andar descalço, use luvas e sapatos fechados. Se houver lesão, lave a ferida com água e sabão e procure atendimento médico.

Quais os sintomas? Febre baixa, dificuldade para engolir, rigidez muscular e contrações musculares involuntárias. Os sintomas surgem de 3 a 21 dias após a contaminação.

Tem tratamento? Sim. O tétano é uma doença grave, mas tem tratamento disponível pelo SUS. Ao apresentar sintomas ou após um ferimento com risco de contaminação, procure imediatamente um serviço de saúde.

ACIDENTE COM ANIMAL PEÇONHENTO

O que é? São acidentes causados por animais peçonhentos, como serpentes, aranhas, escorpiões e lacraias, que podem injetar veneno e provocar diferentes reações no organismo.

Como ocorre o contágio? Geralmente acontecem quando esses animais são perturbados ou durante a limpeza de locais com entulhos, lama, madeira, telhas, tijolos e outros materiais onde podem estar escondidos.

Como reduzir o risco? Tenha cuidado ao remover entulhos, lama, madeira, tijolos e telhas. Utilize luvas e botas de borracha durante a limpeza e nunca toque em animais peçonhentos, mesmo que pareçam mortos.

Quais os sintomas? Os sintomas variam conforme o animal e podem incluir dor, inchaço e vermelhidão no local da picada, além de sintomas mais graves, como dificuldade para respirar e alterações no estado geral.

Tem tratamento? Sim. O tratamento é oferecido gratuitamente pelo SUS e, quando necessário, inclui a administração de soro antiveneno específico para o animal causador do acidente.

O que devo fazer? Lave o local da picada com água e sabão e mantenha a pessoa em repouso. Se a picada for em um braço ou perna, mantenha o membro elevado. Procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo. Não faça torniquetes (não amarre o membro), não corte o local da picada e não tente sugar o veneno.

Em casos de acidentes com animais peçonhentos, entre em contato com o
CIT pelo telefone **0800 721 3000**

A ligação é gratuita e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas
por dia, 7 dias por semana

DOENÇAS DIARREICAS AGUDAS

O que é? Doenças causadas por bactérias, vírus e parasitas presentes em água, alimentos ou superfícies contaminadas por fezes humanas ou de animais.

Como ocorre o contágio? Ao consumir água ou alimentos contaminados. Também pode ocorrer quando as mãos contaminadas são utilizadas no preparo dos alimentos ou levadas à boca sem a higiene adequada.

Como reduzir o risco? Beba apenas água potável ou tratada. Lave as mãos com água e sabão antes de comer ou preparar alimentos e após usar o banheiro. Consuma alimentos bem cozidos e evite alimentos que tiveram contato com a água da enchente ou que ficaram sem refrigeração por tempo prolongado.

Quais os sintomas? Diarreia (aquosa ou semilíquida, podendo conter muco ou sangue), geralmente com três ou mais episódios em 24 horas. Também podem ocorrer dor abdominal, náuseas, vômitos, febre e sinais de desidratação, como boca seca, sede intensa, diminuição da urina e tontura.

Tem tratamento? Sim. O principal tratamento é a reposição de líquidos para evitar a desidratação. Em alguns casos, podem ser necessários medicamentos, que devem ser utilizados somente com orientação de um profissional de saúde.

O que devo fazer? Mantenha-se hidratado, preferencialmente com água potável e solução de reidratação oral, e procure atendimento de saúde, principalmente em crianças, idosos ou se houver sinais de desidratação, sangue nas fezes ou febre persistente. Informe também se outras pessoas próximas apresentam os mesmos sintomas ou compartilharam água, alimentos ou o mesmo abrigo.



A permanência em abrigos e alojamentos temporários exige atenção redobrada aos cuidados de higiene e prevenção, a fim de reduzir o risco de **doenças diarreicas e respiratórias**.

DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS

O que é? Doenças que levam a sintomas nas vias aéreas superiores e nos pulmões. Os vírus respiratórios são os mais frequentes agentes responsáveis por causar doenças infecciosas respiratórias em humanos.

Como ocorre o contágio? De forma direta pelo contato com gotículas respiratórias eliminadas pela pessoa infectada quando tosse, espirra ou fala; de forma indireta pelo contato com superfícies e objetos ou partes do corpo contaminados.

Quais os sintomas? Indivíduo com infecção respiratória, com início nos últimos 10 dias, que apresente pelo menos dois dos seguintes sinais e sintomas, sendo obrigatoriamente ao menos um dos seguintes sintomas respiratórios:

👉 Tosse, Coriza, Dor de Garganta, Congestão Nasal, Sintomas Gerais: Febre, Dor de Cabeça, Dor no Corpo, Calafrio.

Na suspeita de Covid-19, a febre pode estar ausente e sintomas gastrointestinais (diarreia) podem estar presentes. Os sintomas aparecem, em média, 1 a 7 dias após o contato com a fonte de infecção. Esse período depende do agente viral.

O que devo fazer? As pessoas com sintomas gripais devem ser identificadas e preferencialmente deve ser fornecida máscara cirúrgica descartável para uso. O profissional de saúde deve ser avisado para avaliar o caso. Na persistência de sintomas ou agravamento do caso, é imprescindível atendimento no serviço de saúde.

Tem tratamento? Sim. O tratamento busca minimizar os sintomas e evitar desidratação. Em alguns casos há medicamentos específicos que devem ser tomados.

⚠️ Como reduzir o risco das doenças infecciosas respiratórias?

- Lave as mãos com frequência com água e sabão. Na ausência destes utilizar álcool gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, proteger a boca e o nariz com lenço de papel e jogá-lo fora, ou, na falta deste, utilizar a dobra interna do cotovelo, nunca as mãos;

- Evite tocar os olhos nariz ou boca com as mãos não higienizadas e evite cumprimentar com abraços, aperto de mãos e beijos se estiver com sintomas gripais;
- Uso de máscara cirúrgica pelos indivíduos sintomáticos, assim como pelos indivíduos que fazem parte dos grupos de risco.
- Dentro das possibilidades de cada alojamento/abrigo, manter o distanciamento físico de no mínimo um metro dos diferentes núcleos ou agrupamentos familiares/afetivos.
- Dentro das possibilidades, garantir boa ventilação nos ambientes e estabelecer plano de limpeza e desinfecção diária das superfícies como corrimãos, maçanetas de porta e superfícies de mobiliário.
- Mantenha as vacinas da gripe e da COVID-19 em dia, pois elas evitam formas graves dessas doenças, conforme indicação do PNI.

INTOXICAÇÃO EXÓGENA

O que é? É uma condição causada pelo contato com substâncias tóxicas, como produtos químicos, medicamentos, agrotóxicos, combustíveis ou gases, que podem causar danos ao organismo.

Como ocorre o contágio? Pode ocorrer por ingestão, inalação, contato com a pele ou olhos, ou outra forma de exposição direta a substâncias tóxicas.

Quais os sintomas? Os sintomas variam conforme a substância, mas podem incluir irritação nos olhos e na pele, tosse, dificuldade para respirar, náuseas, vômitos, dor de cabeça, tontura, sonolência e, nos casos mais graves, perda da consciência.

Como reduzir o risco?

- Durante a limpeza de locais atingidos pela enchente, utilize botas, luvas e, quando necessário, máscara.
- Evite misturar produtos de limpeza, pois a combinação pode produzir gases ou substâncias tóxicas.
- Leia e siga as orientações de uso dos produtos químicos.
- Guarde produtos de limpeza, medicamentos e outras substâncias químicas em suas embalagens originais, bem fechadas e fora do alcance de crianças.
- Se perceber cheiro forte de produtos químicos ou gases, saia do local e só retorne quando for seguro.

Em casos de intoxicação, entre em contato com o CIT pelo telefone

0800 721 3000

A ligação é gratuita e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana

USO DE MEDICAMENTOS CONTÍNUOS

Pessoas que utilizam medicamentos de uso contínuo para o tratamento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, tuberculose, asma, epilepsia e outras condições de saúde, não devem interromper o tratamento.

Caso tenha perdido seus medicamentos, não consiga acesso a eles ou esteja em um abrigo ou alojamento temporário, informe essa necessidade ao responsável pelo local ou à equipe de saúde. Eles poderão orientar e realizar os encaminhamentos necessários para garantir a continuidade do tratamento.

CUIDADOS EM ABRIGOS!

A permanência de muitas pessoas e animais em um mesmo ambiente pode aumentar o risco de transmissão de doenças. Caso você ou outra pessoa apresente febre, diarreia, vômitos, tosse, dificuldade para respirar ou outros sinais de doença, informe imediatamente a equipe do abrigo ou um profissional de saúde.



SAÚDE DO TRABALHADOR

Em um contexto de enchente, diversos trabalhadores, para além daqueles afetados no próprio território em situação de emergência em saúde pública, são mobilizados para trabalhar na resposta a emergência e recuperação do território, tais como: bombeiros, defesa civil, profissionais da saúde, equipes de limpeza, voluntários, entre outros.

"Na ocorrência de enchentes e inundações, os trabalhadores são particularmente expostos a fatores e situações de risco que podem desencadear doenças e agravos característicos desse tipo de desastre, tais como acidente por animais peçonhentos, intoxicação exógena, violências interpessoais/autoprovocadas, leptospirose, hepatite A, doenças de transmissão hídrica e alimentar, arboviroses e outras doenças de transmissão vetorial" (BRASIL, 2023, p. 2).

Portanto, alguns cuidados devem ser redobrados tendo em vista os processos e ambientes de trabalho desfavoráveis que uma enchente proporciona.

DERMATOSES OCUPACIONAIS

O que é? Doenças de pele, unhas, cabelos e mucosas causadas ou agravadas por condições ou agentes (biológicos, físicos, químicos) presentes no trabalho.

Como ocorre o contágio? Pode ocorrer devido aos ambientes ou processos de trabalho.

O que devo fazer? Procurar atendimento médico e relatar a condição sob a qual foi exposto.

Como reduzir o risco?

- Use EPIs e lave as mãos com frequência com água e sabão, especialmente após o contato com produtos químicos ou agentes biológicos;
- Use roupas adequadas que protejam a pele do contato com agentes nocivos, e use cremes hidratantes para proteger a pele do ressecamento;
- Evite substâncias químicas perigosas – use alternativas menos tóxicas, ou adote técnicas de trabalho que reduzam o contato com agentes físicos ou biológicos.

ACIDENTES DE TRABALHO COM EXPOSIÇÃO A MATERIAL BIOLÓGICO

O que são? Acidentes que podem causar infecção por contato com materiais orgânicos potencialmente contaminados. A exposição a material biológico pode transmitir mais de 50 tipos de patógenos, incluindo vírus da imunodeficiência humana (HIV), hepatite B e hepatite C.

Como ocorre o contágio? Entrando em contato com materiais perfurocortantes sem o uso de luvas ou quando são descartados em local inadequado.

Como reduzir o risco? Use EPIs, descarte materiais com conteúdo orgânico de forma correta, lave as mãos com frequência e se vacine contra a hepatite B.

O que devo fazer? Em caso de acidente, lave a área afetada com água corrente e sabão, sem pressionar ou esfregar. Procure atendimento médico o mais rápido possível, dentro de 72 horas, para realizar testes e, se necessário, receber profilaxia pós-exposição (PEP).

ACIDENTE DE TRABALHO (TÍPICO E DE TRAJETO)

O que é? Todo e qualquer acidente, de gravidade mais leve ou alta, que ocorre durante o exercício de atividade laboral (acidente de trabalho típico) ou durante trajeto do trabalho para residência ou vice-versa.

O que devo fazer? Procurar um serviço de saúde em caso de acidente.

Como reduzir o risco?

- Não entre em contato direto com água contaminada, contato com fiação elétrica submersa ou durante tempo chuvoso;

- Use Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para a mitigação deste tipo de acidente, tais como: botas de borracha, luvas ou outros específicos para atividade desempenhada;
- Esteja com as vacinas do Calendário Nacional de Vacinação atualizadas;



Fique atento!

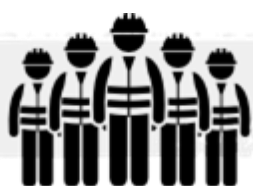
Qualquer descuido em uma situação de estresse agravado por um cenário de emergência pode levar à ocorrência de um acidente de trabalho (queda, choques elétricos, torsões e outros).

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO

Fique atento: Sintomas como choro fácil, tristeza, medo excessivo, doenças psicossomáticas, agitação, irritação, nervosismo, culpa, desorientação, ansiedade, taquicardia, sudorese e insegurança podem indicar sofrimento emocional, que pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Os sintomas serão mais ou menos persistentes, de acordo com o tipo de evento vivido e com a resiliência particular de cada pessoa.

É importante ter consciência do próprio estresse, reconhecer os sinais, administrar e pedir ajuda, bem como estar atento a mudanças de hábitos, atitudes e reações nos outros. Lembre-se que problemas físicos (dor de cabeça e lombares, alterações gastrointestinais) podem ser sinais de estresse.

Nestes momentos, fale com pessoas de confiança na família, amigos e comunidade e busque profissionais que escutem, aconselhem, apoiem e avaliem o caso. Tente contar com o apoio dos seus colegas de trabalho, compartilhando suas emoções e reações.



**É impossível cuidar do
outro sem cuidar de si
mesmo.**

VIOLÊNCIA

Durante e após enchentes e outras situações de desastre, podem ocorrer diferentes formas de violência, como violência física, psicológica, sexual, negligência, abandono e violência autoprovocada. As mudanças na rotina, perdas materiais, deslocamentos, permanência em abrigos e o sofrimento emocional podem aumentar situações de vulnerabilidade e dificultar a busca por ajuda.

Crianças e adolescentes, mulheres, pessoas idosas, pessoas com deficiência e outras pessoas em situação de vulnerabilidade merecem atenção especial.

Atenção aos sinais

Situações de violência nem sempre deixam marcas físicas. Mudanças importantes de comportamento, medo intenso, isolamento, tristeza persistente, ansiedade, agressividade, choro frequente ou falas sobre desesperança e vontade de morrer podem indicar que a pessoa precisa de ajuda.

Orientações gerais

Garanta ambientes seguros, iluminados e com supervisão adequada.

Sempre que possível, permaneça próximo de pessoas de confiança.

Crianças e adolescentes não devem permanecer desacompanhados ou sob os cuidados de pessoas desconhecidas.

Explique, de forma apropriada à idade, que seu corpo deve ser respeitado e que qualquer toque que cause medo, desconforto ou constrangimento deve ser comunicado imediatamente a um adulto de confiança.



ONDE BUSCAR AJUDA

Se você sofreu, presenciou ou suspeita de qualquer situação de violência, procure ajuda o mais rápido possível. Em caso de emergência, acione a **Brigada Militar** 📞 **190**.

Quando houver suspeita ou confirmação de violência envolvendo crianças ou adolescentes, procure também o **Conselho Tutelar** do município.

Mulheres em situação de violência podem buscar orientação, acolhimento e realizar denúncias por meio da **Central de Atendimento à Mulher** – 📞 **180**, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Denúncias de violações de direitos humanos podem ser realizadas de forma gratuita e sigilosa pelo **Disque Direitos Humanos – Disque** 📞 **100**, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Coordenação-Geral de Vigilância em Saúde do Trabalhador. NOTA TÉCNICA N° 43/2022-CGSAT/DSAST/SVS/MS. Orienta equipes de vigilância em saúde sobre ações de Vigilância em Saúde do Trabalhador em situações de enchentes e inundações. 04 jan. 2023.