



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

**ORIENTAÇÕES À POPULAÇÃO: CUIDADOS BÁSICOS DE SAÚDE DURANTE E APÓS ENCHENTES.**

Vargem Alta, 30 de Dezembro de 2021.

A Vigilância em Saúde emite orientações à população sobre os cuidados básicos de saúde que devem ser tomados após alagamentos, enchentes ou enxurradas, tendo em vista a proteção da saúde da população e meio ambiente.

**CUIDADOS BÁSICOS DE SAÚDE DURANTE AS ENCHENTES:**

As águas das enchentes são consideradas potencialmente poluídas, pois entram em contato direto com esgoto, lixo, produtos químicos e uma série de outras impurezas, desta forma podendo transmitir doenças como:

- **Febre Tifoide (causada pela *Salmonella typhi*, bactéria encontrada nas fezes de animais);**
- **Gastroenterites Agudas (ingestão de água ou alimentos contaminados);**
- **Hepatites A e E;**
- **Leptospirose;**
- **Tétano Acidental.**

Com isso, o contato com essas águas ou a lama gerada durante um evento dessa natureza deve ser evitado. Se o contato for inevitável, devem ser tomados os seguintes cuidados:

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

1. Permanecer o menor tempo possível na água ou lama, de preferência usando botas de borracha e luvas, ou sacos plásticos para manusear objetos que tenham sido atingidos pelas águas;
2. Crianças não devem nadar ou brincar na água das enchentes. Além das doenças transmitidas pela água existem os riscos de acidentes graves como afogamentos provocados pela rapidez do deslocamento da água, buracos no pavimento, bueiros abertos, etc.;
3. Alimentos dispostos em embalagens não impermeáveis devem ser descartados se tiverem entrado em contato com as águas ou lama;
4. Os medicamentos que tiverem entrado em contato com a água ou lama devem ser separados para posteriormente terem um descarte ambientalmente adequado;
5. Para utilização de **Hipoclorito de Sódio 2,5%** (disponibilizado pela Vigilância em Saúde), deve-se adicionar duas gotas do produto por litro de água, agitar e aguardar 30 minutos de contato antes de utilizar/consumir;
6. Alternativamente, a **água pode ser fervida por NO MÍNIMO 5 minutos**, lembrando que por questões organolépticas (sabor), antes de ingerir, deve-se fazer a oxigenação da água, agitando-a com uma colher ou repassando-a de um recipiente para outro;
7. Deve-se utilizar água potável para limpeza de utensílios e preparo dos alimentos;
8. **Lavar bem as mãos com sabão** após usar o banheiro, após ter manuseado objetos que tenham entrado em contato com a água ou lama das enchentes, principalmente antes do preparo de alimentos e aos cuidados com crianças;
9. **Animais Peçonhentos**, durante as enchentes, saem de seus habitats naturais em busca de abrigo nas residências atingidas. Podem ser encontrados em frestas, sob móveis ou dentro deles, assim como em roupas e calçados. Nesses casos, as orientações a serem seguidas são:
  - 9.1. Utilizar sempre calçados fechados, como botas, tênis, etc.;

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

- 9.2. Não colocar a mão desprotegida em buracos, frestas, gavetas, sob móveis, etc.;
- 9.3. Verificar roupas e calçados antes de usar;
- 9.4. Não tocar em animais venenosos ou peçonhentos mesmo que estejam ou pareçam mortos, pois eles ainda contêm o veneno ou peçonha;
- 9.5. Em caso de se deparar com pessoas que tenham sofrido acidente com animais peçonhentos ou venenosos, encaminhar o acidentado para socorro médico urgente, tentando identificar o tipo de animal, para que se administre o antídoto específico.
- 10. O esgotamento físico e mental é comum. Diante disso, é recomendável:**
- 10.1. Ingerir bastante líquido;
- 10.2. Evitar excesso de cafeína;
- 10.3. Repousar, quando possível;
- 10.4. Informar à Assistência Social a percepção de sintomas de esgotamento físico e mental, que requeiram cuidados especiais.

**CUIDADOS APÓS AS ENCHENTES:**

**1. QUALIDADE DA ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO**

Água para consumo humano: é toda água potável destinada à ingestão, preparação e produção de alimentos e à higiene pessoal.

**2. ÁGUA PARA INGESTÃO E PREPARO DE ALIMENTOS**

Por nível de prioridade, o consumo de:

- 2.1. Água engarrafada de procedência conhecida e dentro do prazo de validade;

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

---

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

2.2. Água desinfetada com Hipoclorito de Sódio 2,5% - se atentando a recomendação da rotulagem para quantidade adicionada e tempo mínimo de contato do produto adicionado;

2.3. Água fervida por no mínimo 5 minutos.

### **3. AÇÕES REFERENTES A MEDICAMENTOS**

Medicamentos e substâncias medicamentosas avariadas e/ou que entraram em contato com águas da enchente devem ser inutilizados.

### **4. AÇÕES REFERENTES A ALIMENTOS**

Os alimentos que entraram em contato com a água da enchente não podem ser consumidos e nem comercializados.

4.1. Frutas em geral, verduras, legumes, arroz, feijão, soja, ervilha, entre outros, devem ser inutilizados, pois sofrem transformações quando em contato com a água de enchente;

4.2. Carnes, peixes, leite, ovos, pão, açúcar, café, manteiga, também devem ser inutilizados, pois se contaminam facilmente pelas águas, além da natureza de suas embalagens, que geralmente são de plástico ou papel; portanto, é perigosa qualquer tentativa de aproveitamento dos mesmos. Até os alimentos em embalagens de plástico lacradas, mas que tiveram contato com água de enchente (garrafas PET, grãos ensacados), devem ser jogados fora.

4.3. Linguiça, mortadela, queijos, e derivados, deverão ser também inutilizados após o contato com a água, pois sua contaminação é total devido ao tipo de embalagem, geralmente de plástico ou papel;

4.4. As latas que estiverem amassadas, enferrujadas ou semiabertas deverão ser inutilizadas, porém, as que permanecerem em bom estado e onde se tem certeza de que não houve contato da água potencialmente contaminada com os alimentos nelas

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

contidos, poderão ser lavadas com água limpa e sabão e mergulhadas por 30 minutos em uma solução de 1 litro de água para 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5%, para desinfecção.

4.5. Os Vidros industrialmente envasados e ainda lacrados, podem ser recuperados, desde que seguidos os passos: retirar os rótulos ou adesivos, lavar com água limpa e sabão e mergulhar por 30 minutos em uma solução de 1 litro de água para 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5%, para desinfecção.

## **5. CUIDADOS COM DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS**

De acordo com **NOTA TÉCNICA 01/2020 - SESA/NEVE**, de 20 de janeiro de 2020, casos de leptospirose costumam aumentar após alagamentos e enchentes, quando as águas ainda estão baixando, ou quando as pessoas retornam às suas residências e fazem a limpeza das casas.

O início dos sintomas pode ocorrer, em média de 7 a 14 dias após contato com a bactéria, podendo ocasionar sintomas leves como febre de início súbito, dor de cabeça, mal-estar, anorexia, náusea, vômito e dores musculares, principalmente na panturrilha.

Também pode apresentar dor ocular, icterícia (pele amarela), hemorragias (principalmente nasal) e urina escura.

É preciso, também, estar atento à presença de animais peçonhentos, como serpentes, aranhas e escorpiões em regiões alagadas. Desabrigados, eles procuram locais secos e costumam invadir as residências, aumentando o risco de acidentes. Há ainda a preocupação com doenças diarreicas agudas, doenças respiratórias e tétano acidental.

## **6. A VOLTA ÀS CASAS**

O retorno às comunidades atingidas, no entanto, pode representar uma série de riscos, relacionado com os possíveis danos causados às estruturas das casas, ao

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

contato com a água e a lama contaminadas das inundações, à rede energizada das residências, à presença de animais peçonhentos, aos cortes e ferimentos provocados por objetos contaminados e outras situações que podem provocar agravos à saúde da população.

Dessa forma, devem-se repassar as seguintes orientações a respeito dos cuidados que devem ser observados pela população na volta às casas:

- 6.1. Observar se as estruturas das casas oferecem condições para habitação;
- 6.2. Verificar se a energia elétrica está desligada. A orientação à população é que, caso possível, no momento em que sair de casa, seja feito o desligamento de todos os disjuntores, para evitar que as fiações umedecidas pelas inundações provoquem curtos circuitos e choques elétricos graves, com danos secundários à saúde das pessoas;
- 6.3. Caso não tenha sido feito o desligamento dos disjuntores ao sair, fazer o desligamento dos mesmos antes de acessar a habitação, usando calçado de borracha e instrumento apropriado para não tocar diretamente nos interruptores;
- 6.4. Com a energia desligada, lavar todas as tomadas, bocais de lâmpadas e interruptores que tenham entrado em contato com as águas, somente religando a energia quando se certificar que todos esses pontos estiverem absolutamente secos;
- 6.5. Verificar se o abastecimento de água se normalizou;
- 6.6. Tomar cuidados especiais com a presença de animais venenosos e peçonhentos no interior da residência e dentro de mobiliários, calçados, etc.;
- 6.7. Não colocar as mãos em buracos ou frestas. Usar ferramentas como enxadas, cabos de vassoura e pedaços compridos de madeira para mexer nos móveis para verificar a existência de animais venenosos ou peçonhentos;
- 6.8. Não tocar em animais venenosos ou peçonhentos mesmo que pareçam estar mortos, pois eles podem ainda ser prejudiciais à saúde;
- 6.9. Não entrar em contato com a água e lama contaminada. Usar botas e luvas de borracha, evitando dessa forma ferimentos que podem causar o tétano ou a

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEM ALTA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**GERÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

contaminação por leptospirose, além de outras doenças relacionadas a esse tipo de evento;

6.10. Lavar e esfregar toda a casa com solução de hipoclorito de sódio 2,5% ou ÁGUA SANITÁRIA®, ambos na proporção de 2 litros de desinfetante para 1.000 litros de água;

6.11. Fazer a limpeza e desinfecção das caixas d'águas;

6.12. Os colchões e poltronas que ficarem submersos nas águas de enchente devem ser descartados, pois são de difícil limpeza e descontaminação. Roupas pessoais, de cama e de banho devem ser lavadas normalmente.

## **7. LIMPEZA DAS CAIXAS D'ÁGUA**

Afetadas ou não pelas inundações, é importante que as caixas de água sejam higienizadas e desinfetadas após o evento, considerando que pode ter ocorrido o rompimento da rede de distribuição e o carreamento de sujeiras para dentro dos reservatórios.

**CNPJ: 14.645.035/0001-92**

---

Rua Padre Antônio Maria, 210, Centro – CEP: 29.295-000 – Vargem Alta, Espírito Santo  
Tels.: (28) 3528-1123 / (28) 3528-1681