



Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
Secretaria Municipal Especial de Saúde
Coordenação de Saúde Coletiva
Divisão de Educação e Programas em Saúde

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS DE VEICULAÇÃO HÍDRICA

Doenças relacionadas com água e alimentos contaminados

1 - Leptospirose

É uma das principais doenças relacionadas com as chuvas. É causada pela bactéria *leptospira*, presente em urina de ratos. Os principais sintomas são: febre de início súbito, mialgia (dor muscular) principalmente nas panturrilhas (batata da perna), vômitos, calafrios, alteração no volume da urina, icterícia (coloração amarelada da pele, olhos e mucosas). Em casos graves podem ocorrer hemorragias e insuficiência renal.



As pessoas que apresentarem estes sintomas devem procurar um serviço de saúde e relatar o contato com água ou lama de enchente. A leptospirose, se não tratada prontamente e de forma adequada, pode tornar-se muito grave e levar à morte.

Transmissão - Contato com água de enchente, córregos, rios, lama, esgoto, e lixo contaminados com a *leptospira*.

A melhor forma de evitar esta doença numa região é através do controle de roedores, pois o rato é o principal transmissor da doença.



É importante o cuidado com a água que as pessoas utilizam com o que é feito com o lixo e com a rede de esgoto. As pessoas devem ser orientadas a evitar contato com água ou lama de enchentes.



Para limpeza da casa atingida pelas chuvas deve-se usar luvas e botas de borracha, ou usar sacos plásticos amarrados nas mãos e pés.

Controle de Roedores



O lixo atrai ratos e facilita a sua proliferação. É importante não acumular lixo, entulho e restos de alimentos em terrenos ou quintal das casas. Ele deve ser posto em sacolas fechadas, elevadas do solo. Caso haja problemas com a coleta regular, o órgão de limpeza urbana da prefeitura deve ser acionado. O lixo depositado nos rios e encostas favorece os episódios de alagamentos e desmoronamentos.

Os alimentos também atraem ratos. Por isso devem ser guardados em vasilhames cobertos.

É importante verificar se nos rodapés das portas, telhas ou paredes há aberturas que permitam a passagem de ratos e, se houver fechá-las.

Caso já existam ratos nos locais, além das medidas acima, será necessária a desratização com raticidas autorizados, seguindo as orientações dos fabricantes.

Observação: Chumbinho não é raticida. É fabricado ilegalmente a partir de um agrotóxico. Apesar de matar rapidamente, o chumbinho não é eficiente para o combate aos ratos. Ao perceber que os primeiros ratos morreram após consumir o veneno, os demais não o experimentam. Além disto, existe um elevado risco de acidentes com crianças e animais domésticos.

2 – Dengue

A dengue clássica é uma doença febril aguda, causada por vírus e transmitida pelo mosquito do gênero *Aedes*. Os sintomas mais comuns da doença são: febre alta, dor de cabeça, dores nas juntas, músculos e ossos, dores intensas nos olhos, falta de apetite, fraqueza, manchas vermelhas na pele e, em alguns casos, sangramento da gengiva e do nariz.



Esta doença pode evoluir para uma forma mais grave, a Febre Hemorrágica da Dengue, cujos sintomas iniciais são os mesmos. A diferença é que a partir do terceiro dia, quando a febre acaba, começa a haver queda de pressão, os lábios ficam roxos e a pessoa além de sentir fortes dores abdominais, alterna sonolência com agitação. Inicialmente os sintomas são semelhantes aos de outras viroses.

Toda pessoa com suspeita de dengue deve procurar uma unidade de saúde para diagnóstico e tratamento correto. Não devem ser usados remédios à base de ácido acetil salicílico, como Aspirina e AAS.

A melhor forma de prevenção é o controle do mosquito transmissor, evitando acúmulo de água parada. As caixas d'água ou outros reservatórios devem ficar cobertos (completamente vedados). Deve-se evitar também que objetos como vasos de plantas, pneus e garrafas, fiquem expostos e acumulem água da chuva.



3 - Doenças Diarréicas

Com as inundações, aumenta o risco de surtos de doenças diarréicas. Elas são transmitidas principalmente através de água, alimentos e utensílios contaminados por microorganismos presentes nas fezes humanas. A diarréia é freqüentemente acompanhada de vômitos, febre e dor abdominal. Nas formas mais graves a desidratação e o desequilíbrio eletrolítico podem causar a morte.

Indicado para repor líquidos e sais, o soro caseiro é importante para combater a desidratação em pessoas com vômitos e diarréia:



Misture e prove. O soro caseiro deve ser menos salgado que a lágrima.

ou um punhado de açúcar + uma pitada de sal em um copo d'água O gosto é semelhante ao da lágrima.

Como evitar:

As principais medidas para evitar estas doenças são: manutenção de um sistema de abastecimento de água e de esgotamento sanitário de qualidade e destinação adequada do lixo.

Hepatite A

Como se pega hepatite A?

- Consumindo água, gelo ou alimentos crus contaminados com fezes de pessoas doentes.

Quem tem mais risco de pegar hepatite A?

- Pessoas que morem, trabalhem ou viagem para locais onde a água e/ou esgoto não sejam tratados de forma adequada;
- Pessoas que não têm os cuidados básicos de higiene (lavagem das mãos e cuidados com a água e alimentos consumidos) ou alimentem-se em locais onde não haja esses cuidados.

Quais são os sintomas e o que mais se deve saber sobre a hepatite A?

- A maior parte dos casos de hepatite A ocorre entre crianças e adolescentes, embora, com freqüência, não apresente sintomas;
- Sintomas mais freqüentes: náuseas, vômitos, olhos amarelados, urina escura (cor de coca-cola), dor no estômago, febre, perda de apetite e cansaço;
- Normalmente não é uma doença grave, mais pode complicar-se até matar.

Como você pode se prevenir da hepatite A?

- Lave as mãos após usar o banheiro, trocar fraldas, antes de comer ou preparar alimentos;
- Prefira ingerir alimentos cozidos. Os alimentos ingeridos crus devem ficar durante 30 (trinta) minutos em solução preparada com 01 colher de sopa de hipoclorito de sódio 2,5% em um litro de água;
- A vacina contra a hepatite A está disponível, no momento, apenas em “situações especiais”.

Outras ações preventivas:

A) Cuidados com os alimentos:

- Lavar as mãos antes das refeições, antes de manipular e preparar alimentos. (Pessoas que não apresentam a doença podem eliminar micróbios nas fezes e transmiti-los através das mãos).
- Manter os alimentos em lugares elevados para que a água da enchente não os alcance.
- Caso os alimentos entrem em contato com a água da enchente, eles devem ser descartados, mesmos os que estiverem em embalagens de plástico.
- Cozinhar bem os alimentos. Frutas, verduras e alimentos consumidos crus devem ser lavados e ficar por 30 minutos de molho na seguinte mistura: uma colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada litro de água;
- Alimentos enlatados: se as latas estiverem em bom estado, bem fechadas, não amassadas ou enferrujadas – o alimento pode ser consumido. É importante que as latas sejam bem lavadas antes de abertas.



Pessoas que apresentem sintomas como diarreia, vômito ou mal estar devem procurar um serviço de saúde. Os surtos de diarreia devem ser notificados e investigados pelo serviço de saúde.

B) Limpeza das caixas d'água:

Transcrevemos a seguir um método de limpeza de caixa d'água.

1 - Feche o registro da entrada de água na casa ou amarre a bóia.

2 - O fundo da caixa deve estar com um palmo de água. Armazene água da própria caixa para usar enquanto estiver fazendo a limpeza.

3 - Tampe a saída para poder usar este palmo de água do fundo e para que a sujeira não desça pelo ralo.



4- Utilize um pano úmido para lavar as paredes e o fundo da caixa. Se a caixa for de fibrocimento, substitua o pano úmido por uma escova de fibra vegetal ou de fio de plástico macio. Não use escova de aço, vassoura, sabão, detergente ou outros produtos químicos.

5- Retire a água da lavagem e a sujeira com uma pá de plástico, balde e panos. Seque o fundo com panos limpos e evite passá-los nas paredes da caixa d'água.

Ainda com a saída da caixa fechada, deixe entrar um palmo de água e adicione dois litros de água sanitária.

6 - Deixe por duas horas e use esta solução desinfetante para molhar as paredes com a ajuda de uma brocha e um balde ou caneca de plástico.

7 - Verifique a cada 30 minutos se as paredes secaram. Se isso tiver acontecido, faça quantas aplicações da mistura forem necessárias até completar duas horas. Não use esta água de forma alguma por duas horas. Passadas as duas horas, ainda com a bóia amarrada ou o registro fechado, abra a saída da caixa e a esvazie. Abra todas as torneiras e acione as descargas para desinfetar todas as tubulações da casa.

Fonte: SABESP (www.sabesp.com.br)



C) Água para consumo humano

É importante garantir a qualidade da água utilizada para beber, cozinhar e lavar os alimentos.

Em casas que recebem água de sistema público se for observada alguma alteração, deve-se entrar em contato com a companhia responsável pela distribuição.

Em casas que utilizam água proveniente de outras fontes: filtração e cloração.



Filtração

Quando a água estiver turva ou barrenta, use uma toalha limpa dobrada para retirada de partículas grandes



Filtre novamente a água, utilizando filtro a vela (ou filtro de coar café).



Cloração

O hipoclorito (ou água sanitária) deve ser utilizado, de acordo com a tabela:

VOLUME DA ÁGUA	DOSAGEM	MEDIDA PRÁTICA	TEMPO DE CONTATO
1000 LITROS	100 ml	2 copinhos de café descartáveis	30 minutos
200 LITROS	15 ml	1 colher de sopa	30 minutos
20 LITROS	2 ml	1 colher de chá	30 minutos
1 LITRO	0,05 ml	2 gotas	30 minutos

Informações úteis:

- Disque dengue: Tel.: (22) 2762-0175 (é onde também funciona o programa de controle de roedores);
- Divisão de Educação em Saúde: Tel.: (22) 2773-5060 (podem ser solicitados palestras e esquetes teatrais sobre as doenças);
- Coordenação de Saúde Coletiva: Tel.: (22) 2772-1992 ramais 204 e 228;
- Secretaria Municipal de Saúde: Tel.: (22) 2772-1992;
- Prefeitura Municipal de Macaé: Tel.: (22) 2791-9008.