

GUIA DE CUIDADOS AO RETORNAR PARA CASA



SOBRE O GUIA

Em meio aos desafios que enfrentamos após a recente enchente que assolou nosso amado Rio Grande do Sul, é com profunda solidariedade que nos unimos para enfrentar juntos essa fase de reconstrução. Sabemos que muitos de nós tiveram suas casas inundadas, perdendo não apenas bens materiais, mas também a sensação de segurança e conforto.

Neste momento de adversidade, é essencial lembrar que não estamos sozinhos. Somos uma comunidade unida pela resiliência e pela compaixão, prontos para estender a mão uns aos outros e oferecer apoio mútuo. Este guia foi criada com o objetivo de fornecer orientações práticas e informações úteis para ajudar todos a superar os desafios que estão diante de nós.

Lembramos que, juntos, somos mais fortes. Vamos enfrentar essa jornada de reconstrução com coragem, empatia e solidariedade, mostrando ao mundo o verdadeiro espírito do povo gaúcho.

**Com amor e apoio mútuo,
Gestão de Pessoas Unisinos**





A VOLTA PARA CASA

- › Certifique-se de que é seguro voltar, espere que a área seja de fato liberada pelas autoridades locais;
- › Observe se não há postes ou fios elétricos caídos no entorno da sua residência;
- › Certifique-se que a **eletricidade da residência esteja desligada**, para evitar choques elétricos;
- › Evite contato direto com a água/lama, protegendo-se com luvas, botas e máscaras. Na falta destes, improvise com sacos plásticos, mas **PROTEJA-SE SEMPRE!**



TODO CUIDADO É POUCO

- › Utilize produtos de limpeza com embalagens íntegras, **sempre seguindo as instruções dos rótulos**. **Nunca** misture saneantes por conta própria, **siga sempre as recomendações do fabricante**.
- › Panos e vassouras utilizados na higienização e na desinfecção dos locais e dos objetos devem ser descartados após o uso, pelo **risco de contaminação**;
- › Não utilize saneantes caseiros ou sem procedência, pois eles **não são seguros e não tem eficiência garantida**, além de **poderem causar intoxicação**;



PARA LIMPAR E DESINFETAR

PARA LIMPAR:

- › Água e sabão.

PARA DESINFETAR:

Para a solução de água sanitária + água potável, deve-se utilizar 2 colheres (20ml) de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água potável.



AVALIAÇÃO DA CASA

- › Avalie bem quais móveis e objetos podem ser recuperados:
 - Aqueles que **são absorventes**, como colchões e sofás, devem ser descartados;
 - Aquelas com superfície **não absorvente**, como metais e vidros, podem ser reutilizados após higienização com água e sabão e desinfecção com álcool 70% ou com solução de água sanitária.
- › Pisos, paredes e bancadas que tiveram contato com água/lama devem ser higienizados com água e sabão e desinfetados com solução de água sanitária;
- › Mantenha todos os ambientes da casa arejados;



ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO

- › Durante uma inundação, é possível que a água não esteja em condição adequada de consumo, exigindo, dessa forma, procedimentos básicos para garantir a qualidade;
- › A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias;
- › Talvez, assim que voltar para casa, você não consiga realizar todas as medidas necessárias e contatar os órgãos competentes para análise de sua água. Então confira esta receita para consumir de forma segura enquanto não consegue tomar as demais medidas:
 - **Sempre filtre e ferva a água antes de beber;**
 - Caso não possa fervê-la, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%);
 - Para cada litro de água que for beber, adicionar **duas gotas** de hipoclorito de sódio e deixar repousar por 30 minutos;
 - É importante respeitar esse tempo de repouso para eliminar a bactéria.



TRATAMENTO DA ÁGUA PARA CONSUMO

- › **Sempre filtre e ferva a água antes de beber;**
 - Para filtrar, utilize filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo;
- › Se não for possível ferver, realize o tratamento com **hipoclorito de sódio**;
- › Para cada litro de água para consumo humano, adicione **duas gotas** de hipoclorito de sódio a 2,5% e deixar repousar por **30 minutos**;

ÁGUA	HIPOCLÓRITO DE SÓDIO 2,5%
1 litro	2 gotas
20 litros	1 colher de chá
200 litros	1 colher de sopa
1.000 litros	2 copinhos de café descartáveis

- › Respeite o tempo de repouso para eliminação da bactéria.



AVALIAÇÃO DOS ARMAZENANTES DE ÁGUA

- › Se você possui caixa d'água, limpe-a com água e sabão e após desinfete-a.
- › Se tiver poço/cisterna, antes de consumir a água, procure um especialista para que análises laboratoriais garantam sua potabilidade;
- › Realize a limpeza da sua caixa d'água:
 - Limpe as caixas d'água e demais recipientes de armazenamento;
 - Retire toda a água, higienize com água potável/filtrada e sabão;
 - Encha novamente com água potável/filtrada e adicione 2 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água;
 - Após, feche o recipiente, deixe repousar por 30 minutos e lave abundantemente com água potável/filtrada.



SOBRE ALIMENTAÇÃO

- › Não consuma alimentos que tiveram contato com água/lama de enchente ou que ficaram sem refrigeração por mais de 2 horas;
- › Frutas, legumes e verduras aptas para consumo devem ser higienizados e desinfetados com solução de água sanitária;
- › **BEBA SOMENTE ÁGUA POTÁVEL!** Caso duvide da qualidade da água ou constate alteração de cor, sabor e/ou odor, faça o tratamento da água.
- › **Utilize apenas água potável no preparo de refeições.**



ATENÇÃO!

O **hipoclorito de sódio 2,5%** pode ser encontrado facilmente em **supermercados** no setor de limpeza. Se for utilizar **água sanitária**, esta deve conter **APENAS** hipoclorito de sódio 2,0% a 2,5% e água. **Não use** água sanitária que contenha **alvejante** e **perfume** para desinfetar água, alimentos e recipientes que armazenam água para **consumo humano**.



EVITE VETORES E PRAGAS URBANAS

Enchentes e alagamentos favorecem o surgimento de vetores e pragas urbanas causadoras de doenças. Para evitar:

- › Armazene os alimentos em recipientes fechados/lacrados;
- › Antes de entrar em casa olhe com cuidado ao redor para verificar se há animais peçonhentos como cobras e aranhas;
- › Jogue o lixo fora periodicamente, de preferência, acondicionado em sacos plásticos e local adequado;
- › Vede buracos e vãos que possam servir de entrada/abrigo para roedores e outras pragas;
- › Não deixe água acumulada em nenhum lugar da casa/quintal;
- › Limpar o interior e os arredores da casa usando luvas, botas e calças compridas. Lembre-se: serpentes, aranhas ou escorpiões podem estar em qualquer parte da casa, principalmente em lugares escuros.

Essas medidas evitam o aparecimento de ratos, baratas e mosquitos transmissores de doenças. Em caso de infestações, procure assistência em sua prefeitura.



CUIDADOS EM CASO DE ACIDENTES

- › Em caso de picada, solicite atendimento médico o mais rápido possível;
- › Mantenha a pessoa picada deitada e em repouso;
- › É importante evitar que a vítima se locomova por seus próprios meios;
- › Mantenha o membro picado mais elevado que o restante do corpo;
- › Lave o local da picada com água e sabão;
- › **Nunca faça torniquete ou garrote no local.**



CUIDE-SE!

Em caso de lesão na pele (corte, ferimento, perfuração) por objeto metálico, procure com urgência o serviço de saúde mais próximo e previna-se vacinando contra o tétano.



TIVE CONTATO COM A ÁGUA DA ENCHENTE, E AGORA?

BASTA TER TIDO CONTATO COM A ÁGUA PARA PEGAR LEPTOSPIROSE? Depende! A bactéria da leptospirose contamina o ser humano através de feridas abertas, mucosas (de boca e olhos, por exemplo) ou até mesmo através de pele íntegra se longa exposição à água contaminada. Por isso, quanto mais tempo em contato com a água, maior a chance de pegar a doença!

EXISTE VACINA OU REMÉDIO PARA EVITAR LEPTOSPIROSE? Infelizmente **NÃO EXISTE VACINA** e **NÃO HÁ INDICAÇÃO DE QUIMIOPROFILAXIA**, ou seja, de tomar algum remédio para evitar o desenvolvimento da leptospirose.



TIVE CONTATO COM A ÁGUA DA ENCHENTE, E AGORA?

POR QUE NÃO POSSO TOMAR DOXICICLINA? O uso do antibiótico quando não há indicação pode causar resistência bacteriana (acontece uma seleção das bactérias mais fortes) e, além disso, numa situação de emergência, como a que vivemos, precisamos garantir que haja remédio disponível para aquelas pessoas que **realmente estão infectadas**.

ENTÃO O QUE DEVO FAZER? Observar! O período de incubação, ou seja, o tempo entre a bactéria entrar no nosso organismo e começar a causar sintomas é de 1 a 30 dias. Portanto, além de um bom banho com sabão, você deve ficar atento ao seu corpo nos 30 dias após o contato. Se apresentar **febre, dor de cabeça e dor no corpo**, busque **IMEDIATAMENTE** serviço de saúde e conte que teve contato com a água da enchente!



AÇÃO UNISINOS DE ELETROELETRÔNICOS

Traga seus eletroeletrônicos de pequeno porte para equipe da Unisinos **lavar, limpar e testar**.

PRIORIDADES:

- 1) Chuveiros elétricos
- 2) Lâmpadas LEDs
- 3) Chaleira Elétricas
- 4) Sanduicheiras
- 5) Outros de pequeno porte

LOCAL:

Centro C – Portão 3
Laboratório LABREEE – C01 111

INÍCIO:

13/05/2024

HORÁRIO DE RECEBIMENTO:

9h às 17h

PRAZO PARA ENTREGA:

2 dias

- › Após esta etapa, a Unisinos terá equipes que irão até as residências para avaliar equipamentos maiores (não descarte seus equipamentos).





APOIO BIOPSISSOCIAL UNISINOS

O acolhimento Social e de Saúde através de escuta sensível e receptiva, apoia no fortalecimento das emoções para criar estratégias de superação em momentos sensíveis e encaminhamento para atendimento especializado, quando necessário.

Neste momento nossa equipe segue realizando o acolhimento e apoiando nas orientações necessárias as vítimas das enchentes. A equipe realiza as conversas, entende a situação do(a) colaborador(a) e adota as medidas necessárias de acordo com cada caso. Este acolhimento é fundamental para que a UNISINOS possa ajuda-lo(a) da maneira mais eficaz.

Contate a equipe através dos canais abaixo:

SERVIÇO SOCIAL PARA O COLABORADOR(A): (51) 3590-8374 | Ramal 5339 e 5337

SAÚDE OCUPACIONAL: (51) 3590-8375



INSTRUÇÕES PARA QUALQUER EQUIPAMENTO



- 1) **NÃO LIGUE NA TOMADA!** Se não estiver danificado mas tiver terra por dentro, pode ser prejudicado pela inserção de corrente elétrica. Se o equipamento tem bateria ou estava ligado durante o contato com a água, pode ser que não tenha conserto.
- 2) **ABRA PARA LIMPEZA**, com cuidado, usando ferramentas adequadas. Vá tirando fotos do equipamento para saber como montar ele depois. Use potes para deixar os parafusos e peças organizados. Os parafusos da maioria dos equipamentos são do tipo fenda ou Philips. Se tiver algo mais complexo que isso, verifique com algum contato especializado.
- 3) **LIMPE COM ÁGUA CORRENTE**, pode-se esfregar com escovas de dentes, mas com cuidado. Lava-jato pode ser usado para equipamentos mais robustos, como eletrodomésticos. Neste caso, limpa-contato e álcool isopropílico ajudam na limpeza e secagem, e a finalização pode ser feita com um óleo especial em spray, WD-40, para evitar oxidação futura.
- 4) **ESPERE SECAR MUITO BEM!** Se o sol não ajudar, utilize um secador de cabelo ou sopradores. Para placas eletrônicas, até fornos elétricos podem ser usados como estufa, a uma **temperatura baixa**. É importante que não fique nem um pinga de água dentro do equipamento.
- 5) **TENDO A CERTEZA DE QUE ESTÁ SECO**, fechar o equipamento e, com muito cuidado, tentar ligar. Alguns equipamentos, como máquinas de lavar e secar, tem rotinas de teste, que podem ser verificadas via fabricante. Se não ligar de primeira, desligue rapidamente e direcione para assistência técnica especializada.



INSTRUÇÕES PARA EQUIPAMENTOS ESPECÍFICOS



GELADEIRAS: se pegou água somente no motor, ela pode ser limpa por fora e usada normalmente, pois o motor é selado. O Relé Térmico, deve ser limpo. Se a placa eletrônica foi atingida, se aplicam as instruções gerais.

MÁQUINAS DE LAVAR: o motor delas não é selado e deve ser limpo também, de preferência com lava a jato. Abrir tudo é muito importante, pois o lodo se aloja em cantos e dentro de tambores. O tambor interno deve ser removido, assim como a resistência das máquinas lava-e-seca.

TOMADAS E DISJUNTORES: devem ser abertos e limpos. Os disjuntores conectados com a rede externa, só devem ser acessados **se não estiverem energizados!**

FORNOS ELÉTRICOS: tem parte eletrônica muito simples. A abertura e a limpeza serão mais rápidas.

MICRO-ONDAS: entra água e lodo na porta. Pode ser 100% desmontado, mas com cuidado, pois há muitas partes pequenas.

MONITORES DE COMPUTADOR: via de regra ficam manchados depois de uma limpeza. Então considere limpar outros equipamentos primeiro.

TVS: são de limpeza complexa, mas são recuperáveis por completo. Se pegou água mas pouco lodo e não for possível abrir para limpar, somente deixe escorrer a umidade e secar por alguns dias, ou semanas, e tente ligar novamente.

COMPUTADORES E NOTEBOOKS: como as TVs, são mais complexos. Devem ser completamente desmontados para a limpeza.

INVERSORES SOLARES: devem ser desligados via chave geral, pois com sol começam ligar. Limpeza se dá como os outros eletrônicos.





ATENÇÃO!

Quanto mais rápida for a ação,
maiores as chances de
recuperação dos seus
equipamentos eletrônicos!



DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

- › A Receita Federal anunciou a **prorrogação do Imposto de Renda** e o pagamento de **outros tributos da União** para moradores dos municípios do Rio Grande do Sul afetados por fortes chuvas nos últimos dias. A medida foi publicada em edição extra do Diário Oficial da União.
- › Os tributos federais com vencimento em abril, maio e junho de 2024 serão prorrogados para o último dia útil dos meses de julho, agosto e setembro de 2024, respectivamente.
- › Com a decisão, a entrega da declaração do Imposto de Renda nos municípios será entendida de 31 de maio para **31 de agosto**.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE: <https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/assuntos/noticias/2024/maio/receita-prorroga-prazo-de-entrega-da-declaracao-do-imposto-de-renda-e-pagamento-de-tributos-para-336-municipios-attingidos-por-chuvas-intensas-no-rs>





SAQUE CALAMIDADE DO FGTS

- › Quem reside em cidades que decretaram estado de calamidade, podem realizar o Saque Calamidade, disponível aos moradores de municípios que tiverem decretado estado de calamidade pública ou emergencial, devidamente reconhecidos por portaria do Governo Federal;
- › Cada prefeitura passará à Caixa a declaração das áreas afetadas pelo evento climático extremo;
- › As pessoas afetadas pela enchente no Rio Grande do Sul poderão sacar o saldo do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) limitado à quantia correspondente a R\$ 6.220,00.

PARA MAIS INFORMAÇÕES E COMO SOLICITAR, ACESSE:

<https://www.fgts.gov.br/Pages/sou-trabalhador/saque-calamidade.aspx> e

<https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2024/05/06/como-fazer-saque-fgts-calamidade-caixa.htm>





SEGURO DFI DE IMÓVEIS FINANCIADOS PELA CEF

- › Imóveis financiados através da **Caixa Econômica Federal** (e também por alguns outros bancos) possuem um **seguro obrigatório** que se chama **SEGURO DFI** que cobre enchentes. Por isso, se você teve sua casa/apartamento devastados, abra um **Sinistro** (ocorrência de um dos riscos cobertos na apólice)
- › Os números para abertura de sinistro na **CEF** são:
 - **Atendimento 24h:** 0800 722 2492
 - **Contratações a partir de 14/02/2021:** 0800 722 4926
 - **Sinistros:** 0800 722 4923

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE:

<https://www.caixaseguradora.com.br/paravoce/habitacional/coberturas-e-assistencias/habitacional-mais>





DEMAIS BANCOS

O **Bradesco** informou que a carência será de 180 dias tanto para pessoas físicas (PF) quanto jurídicas (PJ) que precisem renegociar pagamento em linhas de como capital de giro, crédito pessoal e crédito direto ao consumidor. O banco também vai postergar por até 30 dias o pagamento de dívidas nestas linhas para clientes da região.

No caso do **BB**, será possível renegociar dívidas utilizando taxas diferenciadas com até 180 dias de carência e 120 meses para pagamento. As empresas dos municípios gaúchos também poderão repactuar débitos, com prazos de 30, 36 ou 48 meses nas operações convencionais e até 72 meses para contratações via Pronampe.

Dentre as medidas do **Itaú** para clientes corporativos, estão a suspensão de mensalidades e tarifas de conta corrente e na rede por pelo menos três meses, repactuações de parcelamentos para clientes que tiverem essa necessidade e manutenção de limites de crédito e disponibilização de linhas especiais.

SAIBA MAIS EM: <https://valorinveste.globo.com/objetivo/organize-as-contas/noticia/2024/05/05/chuvas-no-rs-bradesco-oferece-carencia-de-ate-180-dias-para-renegociacoes-de-clientes.ghtml>





CONTATOS ÚTEIS

DISQUE SAÚDE: 136 ou WhatsApp: (51) 98405-4165

URGÊNCIA E EMERGÊNCIA: 190 e 193

DEFESA CIVIL PORTO ALEGRE: (51) 3289-0199

DEFESA CIVIL SÃO LEOPOLDO: (51) 2200-0633

CORPO DE BOMBEIROS: 0800-051-0193

DISQUE-INTOXICAÇÃO: 0800-722-6001

POLÍCIA MILITAR: (51) 98577-4870

SECRETARIA DA SAÚDE PORTO ALEGRE: (51) 3212-6800

SECRETARIA DA SAÚDE SÃO LEOPOLDO: (51) 2200-0700

CENTRO DE CONTROLE DE ZOOSE: 156 (Porto Alegre)

Demais cidades (51) 3289 0156

ASSISTÊNCIA SOCIAL PORTO ALEGRE: (51) 3289-4900

ASSISTÊNCIA SOCIAL SÃO LEOPOLDO: (51) 2200-0578





FONTES E CONTEÚDOS COMPLEMENTARES

GRUPO DE MÉDICOS E PSICÓLOGOS COM ATENDIMENTO ONLINE GRATUITAMENTE - INCLUSIVE PARA FAZER RECEITAS QUE FORAM PERDIDAS NAS CHEIAS:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfoQCrAyVu1ot2-Va0SRbVJpzZt0HjUA3I3M7QzL1iKJluv2g/viewform?usp=sf_link

PÁGINA QUE REÚNE DIVERSOS LINKS IMPORTANTES:

https://bento.me/ajudars?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAaYkg_6tae3M7R4K2fVASOqvSpxoHdi0q5hZ2jWv6aFeJXsaz3DK7Dvb8zY_aem_AYcxJMOHqKcfKNnXPrRAE4N-AfAwEb9mQwuFn_D4ExlR2uzzT9V9-hCyATLQrFmYLa4sDCyimafig7ZeDBIMzlc4Y

NOTA TÉCNICA SES:

<https://saude.rs.gov.br/recomendada-profilaxia-contraleptospirose-para-quem-teve-contato-prolongado-com-agua-de-enchentes#:~:text=A%20quimioprofilaxia%20é%20uma%20estratégia,indiv%C3%ADduos%20expostos%20a%20agentes%20infecciosos.>





FONTES E CONTEÚDOS COMPLEMENTARES

FLUXOGRAMA LEPTOSPIROSE MS: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/l/leptospirose/publicacoes/cartaz-leptospirose-2013-fluxogramas-1-e-2-2013-conduta-medica-diante-de-um-paciente-com-sindrome-febril-aguda-suspeita-de-leptospirose.pdf/view>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/l/leptospirose>

SOBRE A NÃO INDICAÇÃO DE PROFILAXIA DE LEPTOSPIROSE MS: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/l/leptospirose>

QUANDO SUSPEITAR DE LEPTOSPIROSE TELESSAÚDERS:

<https://www.ufrgs.br/telessauders/perguntas/leptospirose/>

COMO FAZER O TRATAMENTO PARA LEPTOSPIROSE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (APS)? TELESSAÚDERS:

<https://www.ufrgs.br/telessauders/perguntas/como-fazer-o-tratamento-para-leptospirose-na-atencao-primaria-saude-aps/>

OUTROS MATERIAIS QUE PODEM SER ÚTEIS:

https://drive.google.com/drive/folders/1vE_WhFAHgNIElt9nkJru7lcfHurUj--p





FONTES E CONTEÚDOS COMPLEMENTARES

PUCRS E O CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA CRIARAM UM CURSO RÁPIDO EM VÍDEO COM ORIENTAÇÕES PARA QUEM ESTÁ ATUANDO NO RESGATE E ACOLHIDA ÀS PESSOAS ATINGIDAS PELAS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL. ACESSE AQUI:

PARTE 1: <https://youtu.be/sODo-ua0iWI?si=2GBx1gd5t0b4mrA4>

PARTE 2: https://www.youtube.com/watch?v=g_ykM9tcbpk

CENTRO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE E MINISTÉRIO DA SAÚDE:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saiba_agir_caso_enchentes.pdf



ESTAMOS JUNTOS!

 **UNISINOS**
DESAFIE O AMANHÃ.