

# GUIA DE SEGURANÇA, HIGIENE E SALUBRIDADE

## Após Cheias e Tempestades

Após a tempestade é tempo de colocar as mãos à obra na limpeza das habitações e outros espaços. No entanto deve ter atenção aos seguintes riscos:

- Contaminação da água e alimentos.
- Presença de lama, esgotos, químicos e resíduos perigosos.
- Proliferação de microrganismos (bactérias, vírus, fungos).
- Aumento de roedores, insetos e mosquitos.
- Risco elétrico, quedas e ferimentos.

Recomenda-se por isso que tome as seguintes precauções:

### Água

- Antes de consumir água da torneira, deixe correr a água durante 1 minuto e desinfete a torneira, caso a mesma tenha ficado submersa.
- Não consuma água da torneira se for essa a indicação das autoridades.

### Alimentos

- Deitar fora TODOS os alimentos que:
  - Estiveram em contacto com água da cheia.
  - Estavam fora do frio por mais de 12h em frigoríficos ou 24h em congeladores.
  - Apresentem cheiro, cor ou textura alterados.
- Não consumir conservas danificadas ou enferrujadas.

### Limpeza de casas

- Usar SEMPRE luvas, botas impermeáveis e máscara (preferencialmente FFP2).
- Retirar lama e resíduos antes da desinfecção.
- Lavar superfícies com detergente e depois desinfetar (com lixívia pura na dose de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água)
- Arejar bem os espaços.

### Eletricidade e gás

- Não ligar aparelhos elétricos molhados, nem que possam ter estado submergidos.
- Solicitar verificação técnica antes de religar eletricidade ou gás.

### Feridas

- Limpar imediatamente qualquer ferida com água limpa.
- Desinfetar com clorexidina ou iodopovidona e cobrir com gaze limpa ou penso.
- Procurar cuidados de saúde sempre que houver sinais de infeção.

#### Controlo de pragas e vetores

- Manter resíduos bem acondicionados e afastados de zonas alagadas.
- Comunicar às autoridades a presença de ratos, baratas ou mosquitos.
- Não aplicar pesticidas sem orientação técnica.

#### Deve procurar cuidados médicos sempre que apresente os seguintes sintomas:

- Febre, diarreia e vómitos.
- Feridas infetadas.
- Dificuldade respiratória.
- Sintomas após contacto com águas contaminadas.

### RECOMENDAÇÕES PARA EQUIPAS DE LIMPEZA E OPERACIONAIS

#### Uso obrigatório de:

- Luvas impermeáveis resistentes.
- Botas de borracha antiderrapantes.
- Máscara (preferencialmente FFP2).
- Óculos de proteção.
- Roupa de trabalho impermeável.

É recomendável o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

#### Higiene pessoal

- Lavar mãos frequentemente com água e sabão.
- Não comer, beber ou fumar durante as operações.
- Trocar roupa de trabalho diariamente.
- Banho no final do turno.

#### Limpeza e desinfeção

- Remoção de resíduos sólidos e lama.
- Primeira lavagem com detergente.
- Desinfeção (lixívia pura na dose de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água)
- Não misturar produtos químicos.

#### Resíduos perigosos

- Agulhas, medicamentos, animais mortos, químicos → manusear com cuidado.
- Comunicar às autoridades competentes.
- Nunca recolher manualmente sem proteção adequada.
- A deposição destes resíduos deve seguir as orientações respetivas de eliminação.

Após cheias e tempestades, a limpeza deve ser feita com cuidado, para não colocar a sua saúde em risco. Proteja-se a si e aos outros!