



Proteja a sua saúde e segurança após um furacão

Portuguese translation of "Key Facts About Hurricane and Flood Recovery"

<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp>

Evite doenças contraídas a partir de ALIMENTOS

Identifique e descarte os alimentos cujo consumo pode não ser seguro. Descarte os alimentos que podem ter entrado em contacto com água de enchentes ou temporais. Descarte enlatados que se encontrem com protuberâncias, abertos ou danificados. Descarte alimentos com cheiro, cor ou textura invulgar. Descarte alimentos perecíveis (incluindo carne, aves, peixe, ovos e restos) que tenham estado expostos a uma temperatura superior a 4 graus centígrados (°C) durante 2 horas ou mais. Os alimentos descongelados que contêm gelo ou se encontram expostos a uma temperatura igual ou inferior a 4°C podem ser recongelados ou cozinhados. Se as latas tiverem entrado em contacto com água de enchentes ou temporais, retire os rótulos, lave as latas e mergulhe-as numa solução de 1 chávena (240 mililitros) de lixívia em 20 litros de água. Volte a identificar as latas com um marcador.

Guarde os alimentos de forma segura. Enquanto a corrente se encontra cortada, mantenha as portas do frigorífico e do congelador fechadas o máximo possível. Adicione gelo em blocos ou gelo seco ao seu frigorífico, caso se espere que a electricidade se mantenha cortada durante mais de 4 horas. Calce luvas fortes durante o manuseamento de gelo.

Evite doenças contraídas a partir de ÁGUA

Ouçã e siga os anúncios públicos. As autoridades locais dir-lhe-ão se a água da torneira é segura para consumo ou utilização na cozinha ou banho. Caso a água não seja segura para consumo, siga as instruções locais para utilizar água engarrafada ou ferver ou desinfectar água para cozinha, limpeza ou banho.

Ferva ou desinfecte correctamente a água. Mantenha a água a ferver durante 1 minuto para matar as bactérias. Caso não possa ferver água, adicione 1/8 de colher de chá (~0,75 ml) de lixívia líquida doméstica, sem cheiro e recentemente adquirida, por cada 4 litros de água. Mexa bem a água e deixe repousar durante 30 minutos antes de a utilizar. Poderá utilizar comprimidos de purificação de água em vez de ferver água ou utilizar lixívia. Para bebés, utilize **apenas** leite em lata pré-preparado. Não utilize leite em pó preparado com água tratada. Limpe os brinquedos das crianças que tenham entrado em contacto com água. Utilize uma solução de 1 chávena de lixívia por cada 20 litros de água para limpar os brinquedos. Deixe-os secar após a limpeza.

Evite e trate OUTRAS DOENÇAS e LESÕES

Evite o envenenamento por monóxido de carbono. O monóxido de carbono é um gás inodoro e incolor que é produzido por vários tipos de equipamento e é venenoso em caso de inalação. Não utilize um gerador, grelhador a carvão, fogão de campismo ou outro aparelho que funcione a gasolina ou carvão dentro da sua casa, cave ou garagem ou perto de uma janela, porta ou respiradouro. Não deixe um carro ou camião a trabalhar dentro de uma garagem anexa à sua casa, mesmo que deixe a porta aberta. Não aqueça a sua casa com um forno a gás. Caso o detector de monóxido de carbono emita um sinal sonoro, abandone imediatamente a sua casa e ligue para o 112. Solicite cuidados médicos imediatos caso suspeite de envenenamento por monóxido de carbono e sinta tonturas, vertigens ou náuseas.

Proteja a sua saúde e segurança após um furacão

(continuação da página anterior)

Evite a água de enchentes e mosquitos. Siga todos os avisos sobre água nas estradas. Não conduza veículos nem equipamento pesado em áreas com água. Caso tenha de trabalhar em água de enchentes ou perto da mesma, use um colete de salvação. Caso seja apanhado numa área onde a água de enchentes se encontra a subir, use um colete de salvação ou tenha à mão outro tipo de bóia. Evite picadas de mosquitos vestindo calças e meias compridas e camisas de manga comprida e utilizando repelentes de insectos que contêm DEET ou picaridina.

Evite estruturas e edifícios instáveis. Mantenha-se longe de estruturas ou edifícios danificados até estes terem sido examinados e certificados como sendo seguros por um inspector civil ou outra autoridade governamental. Abandone imediatamente a sua casa caso ouça ruídos invulgares que indiquem que a estrutura está prestes a desabar.

Tenha cuidado com animais selvagens ou perdidos. Evite animais selvagens ou perdidos. Contacte as autoridades locais para lidar com os animais. Livre-se de animais mortos segundo as orientações locais.

Tenha cuidado com perigos eléctricos e de incêndio. NUNCA toque num fio eléctrico caído. Contacte a companhia de electricidade para comunicar fios eléctricos caídos. Evite o contacto com fios eléctricos suspensos durante a limpeza e outras actividades. Se os circuitos e equipamentos eléctricos estiverem molhados, na água ou perto dela, desligue a corrente no disjuntor principal ou fusível no painel de serviço. Não volte a ligar a corrente antes do equipamento eléctrico ter sido inspeccionado por um electricista qualificado. Não acenda velas perto de artigos inflamáveis nem deixe a vela sem vigilância. Se possível, utilize lanternas ou outras lâmpadas a pilhas em vez de velas.

Tenha cuidado com materiais perigosos. Utilize equipamento e vestuário de protecção (por exemplo, um respirador, se necessário) quando manusear materiais perigosos. Lave a pele que possa ter entrado em contacto com substâncias químicas perigosas. Contacte as autoridades locais caso não saiba como manusear ou livrar-se de materiais perigosos.

Limpe e evite o desenvolvimento de bolor. Limpe e seque o edifício rapidamente (num prazo de 24 a 48 horas). Abra as portas e as janelas. Utilize ventoinhas para secar o edifício. Para *evitar* o desenvolvimento de bolor, limpe os artigos e superfícies molhadas com água e detergente. Para *eliminar* o desenvolvimento de bolor, utilize luvas impermeáveis, abra as portas e janelas e limpe com uma solução de 1 chávena de lixívia por cada 4 litros de água. Descarte artigos porosos (por exemplo, tapetes e mobiliário estofado) que não possam secar-se rapidamente. Repare quaisquer fugas nos telhados, paredes ou canos.

Encontre o seu ritmo e obtenha apoio. Mantenha-se atento a esgotamentos e esforços físicos e emocionais. Estabeleça prioridades para as tarefas de limpeza e um ritmo de trabalho. Tente não trabalhar sozinho. Não se canse demasiado. Solicite o apoio de familiares, amigos ou profissionais. Se necessário, solicite ajuda profissional.

Evite lesões músculo-esqueléticas. Utilize equipas de duas ou mais pessoas para deslocar objectos volumosos. Evite levantar qualquer material que pese mais de 20 quilos (por pessoa).

Mantenha-se fresco. Caso esteja calor, permaneça em edifícios com ar condicionado; faça pausas em áreas com sombra ou em salas frescas; beba muita água e líquidos sem álcool; vista roupa leve, de cores suaves e não apertadas; e desempenhe actividades no exterior durante as horas mais frescas.

Proteja a sua saúde e segurança após um furacão

(continuação da página anterior)

Trate as feridas. Limpe todas as feridas abertas e cortes com sabão e água limpa. Aplique um unguento antibiótico. Contacte um médico para saber se necessita de tratamento adicional (por exemplo, vacina contra o tétano). Se a ferida ficar vermelha, inchar ou secar, procure assistência médica imediata.

Lave as mãos. Utilize sabão e água para lavar as mãos. Caso não haja água, poderá utilizar produtos à base de álcool concebidos para a lavagem das mãos.

Utilize equipamento de protecção para o trabalho de limpeza. Utilize capacetes, óculos de protecção, luvas de trabalho pesado e botas de água com sola interior e biqueira de aço (não apenas canela de aço). Utilize tampões para os ouvidos ou auscultadores de protecção, de modo a reduzir o risco de ruídos de equipamento.

For more information, visit emergency.cdc.gov/disasters/po
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).

25 de Julho de 2005

Página 3 de 3