

Inundações e saúde: conselhos para a população

A quem se destinam estas orientações

Este guia fornece conselhos para todos sobre como manter a sua segurança e a da sua família durante a limpeza da sua casa afetada por inundações.

Sobre as inundações e a saúde

As inundações podem causar diversos problemas de saúde. Podem ocorrer efeitos diretos, tais como lesões físicas, ou um risco acrescido de desenvolver infeções cutâneas ou intestinais através do contacto com alimentos e água contaminados. Os efeitos a longo prazo podem incluir problemas de saúde mental e problemas torácicos devido à exposição ao bolor e à humidade.

Em Inglaterra, a maior parte dos problemas de saúde relacionados com as inundações resulta dos efeitos na saúde mental e no bem-estar das pessoas.

Como limpar a sua casa em segurança

A fase de recuperação após uma inundação inclui a limpeza e a secagem da sua casa ou propriedade para garantir e verificar se existem danos para a saúde resultantes da inundação. As águas das cheias podem conter poluentes nocivos ou contaminantes perigosos para os seres humanos e animais. Ao limpar uma casa afetada pelas águas das cheias, é importante usar botas de borracha, fato-macaco de proteção ou avental e luvas impermeáveis a fim de evitar a exposição às águas das cheias.

O Fórum Nacional sobre Inundações fornece informações sobre grupos locais de apoio às inundações, estando disponíveis mais informações sobre recuperação de inundações em GOV.UK.

Note que nestas circunstâncias é normal sentir cansaço, dificuldade em dormir e ansiedade. A recuperação após uma inundação pode demorar algum tempo. Faça pausas regulares e procure ajuda de outras pessoas sempre que possível.

É igualmente importante ter em conta o seguinte.

Em primeiro lugar, a água das cheias pode transportar contaminantes que podem ser prejudiciais. Para fins de proteção, durante a limpeza use botas de borracha, luvas impermeáveis e um avental de plástico.

Se a limpeza causar muitos salpicos de água devido ao esfregamento, lavagem com mangueira ou lavagem sob pressão, use uma máscara facial de proteção.

Use proteção ocular, como óculos de proteção.

Lave bem as mãos com água morna e sabão após cada sessão de limpeza e contacto com a água da inundação. Se tiver cortes ou feridas abertas, limpe-as e utilize pensos à prova de água.

Se tiver sofrido uma rutura de água, utilize água engarrafada para lavar as mãos.

Cuidado com os aparelhos elétricos e com o gás; é aconselhável não ligar o gás nem aparelhos elétricos se estiverem molhados. Só os ligue após terem sido verificados por um técnico qualificado.

Como e o que lavar

Para reduzir o risco de contrair uma doença infecciosa através da água das cheias, deve fazer o seguinte.

Lave o vestuário utilizado durante a limpeza num ciclo de lavagem separado do vestuário restante.

Seja cuidadoso com a limpeza, pois podem ocorrer ferimentos por eletrocussão ou objetos afiados ocultos pelas águas das cheias.

Utilize água quente e detergente para limpar todas as superfícies duras da sua casa que possam ter estado em contacto com a água das cheias - incluindo paredes e pavimentos.

Limpe e desinfete a sua cozinha, incluindo todas as bancadas, toda a loiça (por exemplo, pratos, copos, tigelas) e artigos de cozinha (como tábuas de cortar, panelas, recipientes, facas e outros acessórios) antes de os utilizar com alimentos. Se tiver uma máquina de lavar louça e esta tiver sido autorizada por um técnico qualificado, pode utilizá-la para limpar e higienizar os seus artigos de cozinha. Aconselha-se que deite fora as tábuas e os utensílios de madeira se tiverem sido contaminados pelas águas das cheias.

Os artigos têxteis, tais como vestuário, roupa de cama e brinquedos, devem ser lavados com detergente num ciclo de 60°C. Se suspeitar de problemas no seu sistema de drenagem, recomenda-se a utilização de uma lavandaria para lavar grandes quantidades de roupa e lençóis até que o seu sistema de águas residuais seja verificado.

Se houver animais mortos, tais como roedores e pragas, se possível, coloque-os em dois sacos de plástico e elimine-os no seu caixote do lixo normal usando luvas de borracha.

Mais informações sobre a limpeza da sua casa

Como secar os seus pertences

É muito importante garantir que os aquecedores, secadores ou lareiras são devidamente ventilados para evitar o envenenamento por monóxido de carbono.

Assegure uma boa ventilação se forem utilizados aparelhos portáteis de aquecimento interior para secar espaços interiores.

Não utilize geradores a gasolina ou a gasóleo ou outro equipamento semelhante movido a combustível em espaços interiores, porque os seus gases de escape contêm monóxido de carbono, que pode ser venenoso caso exista em concentrações elevadas no ar.

O aquecimento, os desumidificadores e uma boa ventilação podem ajudar a secar a sua casa.

Se tiver aquecimento central a gás ou a óleo, certifique-se de que o mesmo é verificado por um técnico qualificado antes de o ligar. Mantenha o termóstato entre 20°C e 22°C para uma secagem estável.

Se tiver tijolos de ar para qualquer espaço debaixo do chão, certifique-se de que os mesmos estão desbloqueados para aumentar a ventilação cruzada nessas áreas. Certifique-se de que procura qualquer material solto ou pó à medida que o soalho e as paredes continuam a secar, aspirando regularmente essas áreas.

Assim que puder, retire a água suja e o lodo da propriedade. Se tiver pavimentos de madeira, verifique o espaço sob o rés-do-chão, pois pode ser necessário bombear para o exterior a água suja nesse espaço.

À medida que a sua casa continuar a secar, o bolor deve desaparecer. Se o problema persistir, contacte um técnico de limpeza especializado.

Todos os objetos que tiverem sido eliminados durante o processo de limpeza e secagem devem ser colocados em sacos de lixo e caixotes de lixo rígidos.

Apoio dos seguros

Verifique o seu seguro - existem diversas organizações que podem ajudar os proprietários a saber mais sobre a tecnologia de defesa contra inundações, tais como o Fórum Nacional sobre Inundações, através do seu guia de Páginas Azuis (Blue Pages) e a Associação de Cuidados Imobiliários (Property Care Association).

Verifique a Flood Re, uma iniciativa conjunta entre o governo e as seguradoras que ajuda a tornar mais acessível a cobertura contra inundações no seguro de habitação – descubra como ajudam as seguradoras com o risco de inundações.

Impactos na saúde mental

Sofrer uma inundação pode ser assustador e pode perturbar as atividades da vida quotidiana. Nestas circunstâncias, é normal sentir cansaço, dificuldade em dormir e ansiedade, mesmo que a sua casa não tenha sido inundada. É importante não subestimar o stress e a tensão de sofrer uma

inundação, de ter de sair de casa ou de limpar a casa após uma inundação. Dedique algum tempo a refletir sobre a sua saúde mental e bem-estar, bem como dos seus entes queridos.

Os eventos que ocorrem após uma inundação também podem ser uma fonte de stress, havendo diversos fatores que o podem causar, tais como:

- interrupção das consultas no seu médico de família e no acesso aos serviços de saúde necessários
- perturbação das atividades domésticas regulares
- interrupção das instalações escolares
- danos na habitação e nos pertences pessoais

A experiência de qualquer um destes fatores pode ser angustiante e causar ansiedade. É normal sentir-se assim, mesmo durante algum tempo após o acontecimento. Se se sentir assim, entre em contacto com um grupo de apoio da comunidade local ou com os seus vizinhos para o ajudar a lidar com a situação e a recuperar.

Estão disponíveis mais informações sobre os impactos das inundações na saúde mental em GOV.UK.

Cuidar de si a curto prazo

Dedique algum tempo a refletir sobre a sua saúde mental e o seu bem-estar. Reserve tempo para si próprio; vá para um lugar onde se sinta calmo e seguro. Reserve tempo para descansar, relaxar, dormir o suficiente e alimentar-se de forma saudável e regular. Não se obrigue a rever os acontecimentos nem pressione outras pessoas a falar sobre os acontecimentos ou as suas preocupações.

Haverá muito trabalho prático a fazer, mas reservar tempo para falar com alguém em quem confia pode ser útil. Os seus amigos e familiares estão lá para o apoiar e é importante reservar tempo para conversarem e se apoiarem mutuamente para melhorarem.

Inicie os esforços de limpeza da sua casa quando se sentir preparado e não exagere durante o processo de limpeza e recuperação. O exercício físico pode ajudá-lo a sentir-se melhor: tente algo fácil de gerir, como caminhar. Se pratica exercício regularmente, é importante tentar manter a sua rotina regular, se possível.

Lembre-se: a ansiedade, o stress, o cansaço e a dificuldade em dormir são normais nestas circunstâncias.

Pode ser útil iniciar, sempre que possível, os esforços de reparação logo que se sinta preparado para remover a água da inundação e reduzir os danos duradouros, mas não exagere na limpeza. Lembre-se, a ansiedade, o stress, o cansaço e a dificuldade em dormir são normais nestas circunstâncias.

A ajuda com dificuldades práticas pode ser de grande importância para manter o seu bem-estar, por isso, mantenha-se em contacto com a sua autoridade local, que o poderá apoiar na resolução de problemas.

A ligação à comunidade local é uma importante fonte de apoio prático e psicológico. Poderá ter acesso a grupos de apoio, centros de recuperação locais e centros comunitários na sua área.

Cuidar de terceiros a curto prazo

Se estiver a ajudar alguém que tenha sido afetado por inundações, existem formas informais para disponibilizar apoio caso não seja necessário ou se não houver apoio profissional. A prestação de cuidados práticos e de apoio, bem como de apoio emocional, como por exemplo, escutar e confortar pessoas, é normalmente designada por apoio psicossocial, e os primeiros-socorros psicológicos (psychological first aid - PFA) são uma abordagem bem reconhecida para facilitar este tipo de apoio.

Antes de tentar prestar os PFA, é importante concluir uma formação destinada a desenvolver conhecimentos e competências relevantes.

Existe um curso online sobre PFA, bem como um curso especializado para prestação de PFA a crianças.

Cuidar de si e de terceiros a longo prazo

Se tiver preocupações sobre a sua saúde mental ou a de terceiros, ou se a sua angústia se prolongar por um longo período de tempo, consulte o seu médico de família ou ligue para o 111 da NHS, que o pode ajudar a identificar outras fontes de apoio.

A Melhor Saúde (Better Health) do NHS também dispõe de aconselhamento sobre como lidar com o stress ou a ansiedade, bem como informações sobre onde pode obter mais apoio.

Os serviços de saúde mental do NHS estão disponíveis online e localmente.

Uma pequena percentagem de pessoas pode necessitar de acesso a cuidados especializados em matéria de saúde mental. O acesso a este serviço pode ser efetuado através dos médicos de família ou por autorreferência para um serviço local de Terapias de Conversação do NHS.

As linhas de apoio, tais como os Samaritans, podem prestar apoio a qualquer pessoa que se encontre em sofrimento emocional ou com dificuldades para lidar com a situação. A linha de apoio gratuita dos Samaritans está disponível 24 horas por dia pelo número 116123.

Como pode ajudar os outros

A experiência de uma inundação pode ser angustiante e algumas pessoas podem correr um risco maior de desenvolver outros problemas de saúde mental. Nestes casos, é importante procurar o apoio de entes queridos, como família, amigos e vizinhos, a fim de diminuir os impactos negativos das inundações na saúde mental.

Contactar e manter-se junto das famílias, amigos ou grupos comunitários pode ajudar a reduzir o sofrimento e a promover a recuperação das pessoas afetadas. As autoridades locais e os grupos de voluntários também podem disponibilizar assistência na preparação para as inundações, indicando-lhe o contacto do responsável local pelas inundações.

Se estiver a ajudar alguém que tiver sido afetado pelas inundações, existem técnicas simples que pode utilizar para oferecer apoio. Estas incluem:-

- avaliar a situação e certificar-se de que a situação da pessoa é segura e ajudá-la a entrar em contacto com agências de recuperação, tais como as autoridades locais, os responsáveis pelas inundações (Fórum Nacional de Inundações (National Flood Forum))

- verifique se não existem necessidades imediatas de saúde física, por exemplo, que possam exigir uma ambulância ou uma consulta hospitalar
- informe-se sobre as suas necessidades ou preocupações e identifique se algumas necessidades básicas não são satisfeitas, tais como acesso a alimentos, água, abrigo e medicação
- ajude as pessoas a contactarem os seus entes queridos e outras pessoas que possam fornecer fontes de apoio familiar
- escute, forneça informações, se as tiver, e ajude as pessoas a planearem os passos seguintes

Antes de oferecer ajuda, pode ser útil identificar o acesso a apoio para as pessoas afetadas ou verificar os alertas de inundações locais, caso se verifique um risco contínuo de inundação, a fim de lhes prestar o apoio adequado.

Mais informações sobre como apoiar pessoas afetadas por inundações ou outras situações de emergência estão disponíveis na Organização Mundial de Saúde (OMS).

Existem outras organizações que fornecem mais informações sobre como se manter em segurança durante uma inundação, bem como conselhos de bem-estar, incluindo:

- Age UK: preparar-se para uma inundação
- Cruz Vermelha Britânica: avisos e preparação para inundações

Serviços de saúde local

Qualquer pessoa preocupada com a sua saúde deve contactar o seu médico de família para obter aconselhamento ou ligar para o 111 do NHS.

Se pretender verificar se a sua consulta agendada não foi afetada (por exemplo, serviços de médico de família, consulta externa ou de internamento hospitalar local), utilize os números de telefone locais habituais dos seus serviços de saúde. Existe um serviço informativo de saúde local no site do NHS.

Mais informações

Os últimos [alertas e conselhos gerais sobre inundações](#) são fornecidos em GOV.UK.