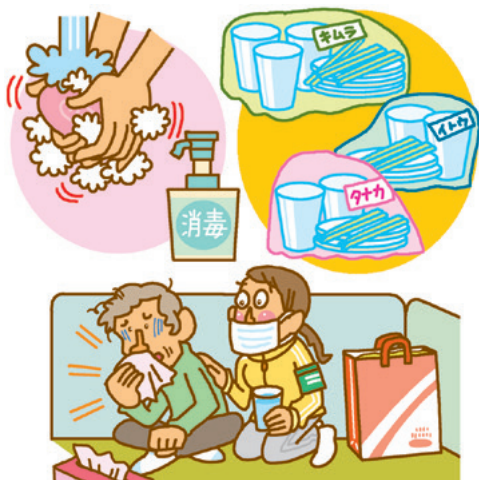


Prevenção de contaminação

- Lave as mãos com água e sabão, ou desinfete-as com álcool esterilizante.
- Ao regressar de fora, antes de entrar no abrigo, lave as mãos e faça gargarejos (principalmente, depois de trabalhar ao ar-livre).
- Para espirrar ou tossir, cubra a boca com um lençinho ou lenço de papel, e jogue o lenço de papel no cesto de lixo.
- As pessoas com febre, tosse ou espirros, e as que cuidam de pessoas doentes, devem usar máscaras.
- Não compartilhe pratos, copos, artigos de higiene pessoal, lâminas de barbear, escovas de dentes, toalhas, etc.
- Junte o lixo num lugar afastado da área de vida.



Na cidade, através de convênios com as instalações privadas de assistência social, os abrigos de emergência de assistência social foram designados como instalações de evacuação para pessoas que necessitam de cuidados e têm dificuldades de viver em outros abrigos de emergência. Os abrigos de assistência social estão destinados às pessoas que se abrigam inicialmente nos abrigos de emergência mas têm dificuldades de continuar vivendo nos abrigos de emergência. As pessoas que necessitam de cuidados devem primeiro, refugiar-se nos abrigos de emergência designados.

Atenção às pessoas necessitadas

- Instale um espaço para as pessoas necessitadas, como as pessoas idosas, deficientes, bebês, mulheres grávidas e outras pessoas que são mais frágeis que as pessoas comuns.
- Assegure passagens nos corredores dentro dos abrigos de emergência para as pessoas que não podem caminhar e para as que usam cadeiras de rodas.
- As pessoas alérgicas e os pacientes diabéticos tem restrições de alimentos, e as pessoas idosas necessitam de alimentos macios, por isso entendamos que elas requerem uma outra alimentação.



Atenção às mulheres

- Quando haja vestuários instalados, analise como instalar cortinas, fixar horários de utilização (utilização por horário para homens e mulheres), etc.
- Crie um ambiente para que as mulheres possam usar tranquilamente os banheiros, restringindo alguns banheiros para uso exclusivo de mulheres, colocando patrulha ao redor dos banheiros à noite, etc.
- Instale um lugar exclusivo para lavanderia e lavadoras de roupas para mulheres, e assegure um lugar para que elas possam estender as roupas com tranquilidade.
- Designe uma mulher para se responsabilizar pela distribuição de produtos de higiene feminina, como roupas, artigos sanitários, remédios e outros artigos que as mulheres se constringem de receber de homens.



Prevenção de desastres

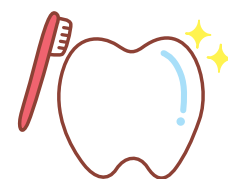
Coloque a marca de checagem



Notas sobre os abrigos de emergência

☐ A importância da higiene bucal na vida nos abrigos de emergência!

As bactérias na boca aumentam o risco de pneumonia. Prepare no estoque de emergência, escovas de dentes, lenços umedecidos para higiene bucal, estojo para guardar a dentadura (se utiliza) e um limpador de dentadura. (Verifique seu estoque de emergência).



☐ A prevenção da síndrome da classe econômica é importante!

Abrigar-se dentro de um carro tem muitas vantagens, mas se ficar na mesma posição por longas horas num espaço estreito, coágulos sanguíneos se formarão nas veias, e no pior dos casos, correrá risco de vida. Caso se abrigue dentro de um carro ou num lugar similar, tome água com frequência e faça exercícios moderados.

