



Rhode Island Department of Health
 3 Capitol Hill, Room 103
 Providence, RI 02908

PRSRT STD
 US POSTAGE
 PAID
 PROVIDENCE, RI
 PERMIT 30

Para una copia de este folleto en
 Español, llame a la Línea de Información
 de Salud Familiar al 1-800-942-7434.

Postal Customer

For a copy of the booklet in English, call the
 Rhode Island Department of Health's Family
 Health Information Line at 1-800-942-7434.



Emergências de saúde pública:
 O que você poderá fazer para se preparar.

MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT FAÇA UM PLANO
 FAÇA UM KIT FAÇA UM PLANO MANTENHA-SE INFORMADO
 FAÇA UM PLANO MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT
 MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT FAÇA UM PLANO
 FAÇA UM KIT FAÇA UM PLANO MANTENHA-SE INFORMADO
 FAÇA UM PLANO MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT
 MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT FAÇA UM PLANO
 FAÇA UM PLANO MANTENHA-SE INFORMADO FAÇA UM KIT



Rhode Island Department of Health
 Portuguese Version

ÍNDICE

O que o Departamento de Saúde e os seus parceiros estão a fazer para se prepararem	2
O que você poderá fazer para se preparar.....	6
Faça um Kit	7
Faça um Plano	8
Mantenha-se Informado	10
Informação sobre emergências causadas por ataques terroristas	12
Ataque biológico.....	13
Ataque químico.....	18
Ataque radiológico.....	20
Lidando com emergências.....	23
Cartão de Plano de Emergência Familiar.....	29



Esta caderneta foi possível graças à contribuição do National Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ao Rhode Island Public Health Preparedness and Response for Bioterrorism Program.

Setembro 2004

Caro Residente de Rhode Island:

O mundo parece menos previsível do que há poucos anos. Para além dos perigos naturais, como tempestades e a gripe, conflito armado está ocorrendo em vários locais do mundo. Terroristas ameaçam atacar tanto aqui como no estrangeiro.

Rhode Island tem uma longa história de responder bem a ameaças e perigos – seja qual for a causa. Agora temos que nos apoiar nessa força e prepararmo-nos, uma vez mais, para lidar com o inesperado.

Esta caderneta descreve o que o Departamento de Saúde de Rhode Island (HEALTH) e os seus parceiros estão a fazer para se prepararem para emergências de saúde pública. Também contém informação sobre:

- Como montar um kit de emergência para a sua casa;
- Como fazer um plano para se manter em contacto com a sua família no caso de uma emergência;
- Três tipos de ataques terroristas, e o que fazer no caso de tal acontecer; e
- Reacções emocionais a acontecimentos traumáticos, e como lidar com eles.

Prepararmo-nos para um tipo de emergência também nos ajuda a estarmos preparados para outros tipos. Sugerimos que leia esta caderneta, siga as suas recomendações, e pelo sim, pelo não, mantenha-a num local acessível.

Proteger a saúde é a prioridade de todos. Com a informação contida nesta caderneta, e um pouco de preparação, poderemos todos ajudar a assegurar um futuro seguro e saudável.

Patricia A. Nolan, MD, MPH

Patricia A. Nolan, MD, MPH

Directora, Departamento de Saúde de Rhode Island

O QUE O DEPARTAMENTO DE SAÚDE E OS SEUS PARCEIROS ESTÃO A FAZER PARA SE PREPARAREM

Estão-se a fazer esforços para assegurar a saúde e segurança dos habitantes de Rhode Island no caso de uma séria ameaça à saúde pública, tal como um ataque biológico, químico ou radiológico. Embora não seja esperado um ataque, Rhode Island está-se a preparar para responder rapidamente a fim de:

- Proteger a saúde e segurança daqueles que forem afectados,
- Conter a propagação da doença se for contagiosa, e
- Manter o público informado.

Muitos destes esforços farão que estejamos melhor preparados para outras situações, tais como uma epidemia de gripe ou SARS, e também para um acidente industrial, tal como um derrame tóxico.



O Departamento de Saúde está a trabalhar em conjunto com vários parceiros, incluindo: o Rhode Island Emergency Management Agency; polícia local e estatal, e outros funcionários de serviços de emergência; funcionários municipais; e hospitais para se prepararem para responder a sérias emergências de saúde pública. No caso de uma séria emergência, funcionários de serviços de emergência estarão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Aqui está uma lista de algumas das coisas que o Departamento de Saúde e os seus parceiros estão a fazer.

Treinando médicos e funcionários de serviços de emergência

- O número de equipas regionais de Materiais Perigosos (HAZMAT) e de Resposta ao Terrorismo foi aumentado.
- Médicos e outro pessoal de cuidados de saúde estão a ser treinados a reconhecer e comunicar os sinais iniciais de males pouco comuns.
- Fundos federais e estatais estão sendo providenciados para conseguir os mais modernos equipamentos e treino.

Preparando para cuidar de grande número de pessoas doentes

- Os hospitais estão a treinar o seu pessoal para prevenir o alastramento de doenças, e estão a preparar áreas onde as pessoas podem ser tratadas se tiverem sido expostas a bactérias, químicos ou radiação.
- O departamento de Saúde vacinou um grupo de pessoal de cuidados de saúde contra a varíola (smallpox) para que eles estejam protegidos e possam vacinar outros se for necessário.
- Cidades e vilas estão a planear como distribuir vacinas e medicamentos às pessoas nas suas comunidades, caso seja necessário.

◀ Armazém com falsas provisões durante um exercício de distribuição de medicamentos de emergência em Rhode Island.



Criando redes de comunicações e planos de emergência comunitários

- Planos de emergência estão a ser actualizados e/ou criados em cidades e vilas, escolas e creches, agências estatais e outras instituições tais como institutos superiores e universidades.
- Redes de comunicações estão a ser desenvolvidos para que os líderes das comunidades, e outros, possam comunicar rapidamente em caso de emergência.
- Os hospitais estão tendo encontros mensais para coordenar planos para lidar com grande número de pacientes.

Aumentando as medidas de segurança à volta de potenciais alvos de ataque terrorista

- Alvos de alto risco estão a ser identificados para avaliar onde possa ser necessário aumentar as medidas de segurança.
- As medidas de segurança estão a ser aumentadas à volta de reservatórios de água e fontes de abastecimento de produtos alimentares, para evitar que terroristas contaminem a água ou a comida.

Equipa de HAZMAT de Cranston (RI) levando a cabo um exercício de treino. ►



COMO É QUE VOCÊ SE PODERÁ PREPARAR

Há três coisas simples que você poderá fazer agora para se preparar a si e à sua família para uma emergência inesperada emergência, incluindo um ataque terrorista.

1. Faça um Kit

2. Faça um Plano

3. Mantenha-se Informado

Ponha de parte algumas horas para rever estas medidas, montar o seu kit e escrever o seu plano de comunicação.

Prepare-se agora. A sua saúde, e a saúde da sua família, são importantes demais para que você seja apanhado despreparado no caso de uma emergência grave.



Faça um Kit

Prepare um kit de emergência. O seu kit deverá conter tudo que você e os membros da sua família poderão necessitar durante um mínimo de três dias. Se você se vir forçado a abandonar a sua casa, ou se não puder sair da sua casa, o seu kit conterà as coisas essenciais necessárias para proteger a sua saúde e a da sua família.

- Comida para cada pessoa (não-perecíveis, que não precisem ser cozinhadas)
- Água para cada pessoa (1 galão por pessoa por dia)
- Fórmula para bebê, se tiver um bebê
- Uma muda de roupa para cada pessoa
- Cobertores ou saco-cama para cada pessoa
- Estojo de Primeiros Socorros (incluindo fita adesiva, pomada anti-séptica, ligaduras de tamanhos diferentes, compressa fria, rolo de gaze, tesouras e pinças)
- Rádio a pilhas
- Lanterna de bolso (flashlight)
- Pilhas para o rádio e para a lanterna
- Ferramentas pequenas (por exemplo: canivete suíço, alicate, abre-latas)
- Cópias de documentos importantes (tais como: certidão de nascimento, documentos comprovativos de naturalização, carta de condução, passaportes) num receptáculo impermeável
- Uma lista de problemas/condições médicas, receitas médicas e alergias para todos os membros da casa que tenham necessidades médicas específicas, e medicamentos suficientes para durarem pelo menos 3 dias
- Provisões e equipamento para membros da residência com necessidades especiais
- Provisões para animais de estimação (incluindo comida e água, telas, caixas de transporte de animais e registo de vacinas)

Se for preciso evacuar:

- Siga as instruções dadas pelas autoridades oficiais.
- Leve o seu kit de emergência consigo.

Em caso de uma evacuação, você poderá precisar de levar o seu kit de emergência consigo. Junte o máximo possível do conteúdo do seu kit num saco grande e facilmente transportável. Assegure-se de que o resto das coisas estejam na sua casa e que

seja fácil reuni-las rapidamente. Lembre-se de verificar o seu kit com regularidade, e de substituir quaisquer coisas que possam estragar-se ou passar de validade, tais como comida e pilhas.

Faça um Plano

1. Faça um plano para se manter em contacto com a sua família.

- Escolha um contacto, por exemplo um familiar ou amigo, que viva noutro estado. Durante uma emergência, as linhas telefónicas locais poderão estar ocupadas. Poderá ser mais fácil fazer uma chamada de longa distância do que uma chamada local. O seu contacto noutro estado poderá ajudá-lo a entrar em contacto com familiares que você não consegue contactar directamente.
- Assegure-se de que todos os membros da sua família saibam o número de telefone do seu contacto noutro estado, e que todos tenham maneira de fazer chamadas de longa distância a qualquer altura (por exemplo: com um cartão telefónico pré-pago ou com telefone celular).

2. Se ficar separado da sua família, escolha um local para se encontrarem.

- Se a sua família não estiver toda junta aquando de uma emergência, veja televisão ou ouça a rádio para saber se deverá regressar a casa, sair para outro local, ou ficar onde está (“refúgio-no-local”).
- Tenha um local de encontro já escolhido, que não seja na sua casa ou vizinhança no caso de não ser seguro voltar a casa.

- Escolha um local alternativo para se encontrar com os seus familiares no caso de não poder chegar ao local inicialmente escolhido.
- Se ocorrer uma emergência enquanto os seus filhos estiverem na escola ou na creche, poderá ser mais seguro eles ficarem temporariamente lá.
- Quando você estiver a fazer o seu plano, tenha em conta membros da família com necessidades especiais (por exemplo: deficiências físicas ou mentais).
- Inclua os seus animais de estimação no seu plano. Pergunte a amigos ou familiares que vivam noutro local se eles poderão receber os seus animais de estimação durante uma emergência, ou contacte hotéis e motéis para saber quais são as suas regras em relação a animais de estimação.

3. Saiba sobre os planos de emergência. Pergunte sobre os planos de emergência de:

- As escolas e creches dos seus filhos.
- O seu local de trabalho.
- Sua cidade ou vila.

Veja a última página desta caderneta para um guia de como fazer um plano de emergência familiar.

Se você precisar**“refugiar-se no local”:**

- Fique onde está (casa, escola, trabalho, ou outro local).
- Siga as instruções das autoridades oficiais de segurança.



Mantenha-se Informado

- Durante uma emergência, ouça a rádio ou veja televisão para ter acesso a notícias e instruções. As autoridades oficiais explicar-lhe-ão o que deverá fazer. A caixa na página 11 oferece-lhe informação sobre o que fazer durante qualquer emergência.
- Leia a secção a seguir para aprender sobre emergências causadas por ataques terroristas, incluindo:
 - » O que elas são,
 - » O que deverá esperar, e
 - » O que fazer no caso de acontecer um ataque.

Se tiver quaisquer perguntas sobre como elaborar um plano para emergências de saúde, favor telefonar para a Linha de Informação de Saúde Familiar do Departamento de Saúde pelo 1-800-942-7434.



O que fazer durante uma emergência

- Mantenha-se calmo.
- Mantenha-se informado. Ouça a rádio ou veja televisão para ter acesso a notícias e instruções.
- Siga as instruções das autoridades oficiais de emergência.
- Se a emergência ocorrer perto da sua casa, e os oficiais permitirem que você regresse a casa, verifique com uma lanterna se a sua casa ou propriedade estejam danificadas.
- Se você tiver serviço de gás em casa, procure pelo cheiro de fugas de gás, começando pelo esquentador de água. **Não acenda** fósforos ou velas, nem ligue interruptores eléctricos. Se você cheirar gás, ou suspeite de uma fuga, evacue todos (incluindo animais de estimação) rapidamente para fora de casa e para um local seguro. Deixe todas as portas e janelas abertas.
- Ligue para o seu contacto fora do estado e diga-lhe onde vai ficar. Não utilize o telefone outra vez a não ser em caso de vida-ou-morte. As autoridades oficiais de emergência necessitarão das linhas telefónicas.
- Verifique se os seus vizinhos estão bem, especialmente aqueles que sejam idosos ou deficientes.
- Mantenha os seus animais de estimação num local seguro.

INFORMAÇÃO SOBRE EMERGÊNCIAS CAUSADAS POR ATAQUES TERRORISTAS

Preparar um kit e fazer um plano são ações que lhe ajudarão a lidar com emergências naturais ou intencionais. Embora ambas as situações poderão ser destrutivas, o propósito das emergências intencionais, tais como atividades terroristas, é de produzir medo e aflição generalizada na comunidade.

Os terroristas poderão utilizar armas biológicas, químicas ou radiológicas durante um ataque. Nas páginas seguintes desta caderneta, você irá aprender sobre as diferenças entre estes tipos de ataque, e as suas potenciais consequências para a saúde, incluindo:

- Definições das substâncias biológicas, químicas ou radiológicas,
- Sinais de que poderá ter ocorrido um ataque biológico, químico ou radiológico, e
- O que fazer no caso de ocorrer um ataque.



Ataque Biológico

Um ataque terrorista biológico, também chamado bio-terrorismo, é a difusão intencional de germes ou outras substâncias biológicas que poderão fazer-lhe ficar doente.

- A varíola (smallpox) e a peste bubônica são exemplos de doenças que terroristas poderiam utilizar para contaminar um grande número de pessoas. Estas doenças podem ser transmitidas de uma pessoa para outra.
- As substâncias biológicas podem vir em muitas formas, incluindo pó (por exemplo, antrax) e aerossol (por exemplo, botulismo).
- As substâncias biológicas podem entrar no seu corpo de variadas maneiras. Algumas poderão fazê-lo adoecer ao inspirá-las. Outras substâncias podem entrar no seu corpo através de um corte na sua pele ou se forem ingeridas

Exemplos de substâncias biológicas incluem:

- Antrax
- Botulismo
- Peste Bubônica
- Ricina
- Varíola
- Tularemia

Como saberei que houve um ataque biológico terrorista?

- Ao contrário do que acontece com uma explosão, poderá levar horas, ou até dias, para saber que houve um ataque biológico.
- Um ataque poderá ser descoberto quando os profissionais de cuidados de saúde locais notem um padrão de doença invulgar, ou quando um grande número de pessoas doentes com os mesmos sintomas procurem cuidados médicos de emergência.
- O Departamento de Saúde, e outras agências, utilizarão a rádio e a televisão para notificá-lo no caso de haver um ataque biológico terrorista.

O que deverei fazer no caso de haver um ataque biológico?

- Veja televisão, ouça a rádio, ou consulte a Internet para saber notícias oficiais, incluindo:
 - » Onde aconteceu o ataque.
 - » Os sinais e sintomas do ataque, e como você poderá ficar contaminado.
 - » Onde você deverá procurar cuidados médicos de emergência se vier a ter os sintomas.
 - » Informação sobre aonde e quando você deverá procurar medicações e vacinas, se for necessário.
- Se você ou os seus familiares forem expostos ao perigo, e os seus sintomas sejam iguais àqueles descritos pelas autoridades oficiais, siga as instruções dadas pelas autoridades oficiais.
- Se você vir uma substância suspeita:
 - » Fique o mais longe possível da substância.
 - » Não toque nem cheire a substância. Se o fizer, lave as partes do seu corpo que tenham sido expostas à substância com água e sabão.
 - » Proteja-se. Tape a sua boca e nariz com duas ou três camadas de tecido que possam filtrar o ar. Exemplos incluem uma t-shirt, lenço ou toalha.
 - » Ligue para o 911 se acreditar que as autoridades oficiais de emergência ainda não tenham sido notificadas.

A obtenção de medicamentos especiais no caso de uma emergência

- Se for necessário, o Departamento de Saúde poderá distribuir medicamentos especiais, tais como antídotos e/ou vacinas no caso de uma emergência.
- As autoridades oficiais utilizarão a rádio e a televisão para dar instruções sobre aonde poderá obter medicamentos especiais.
- Traga a sua lista de problemas de saúde, receitas médicas e alergias quando for para o local onde os medicamentos estão a ser distribuídos.



Médico de Rhode Island analisa uma amostra no laboratório do Center for Biodefense and Emerging Pathogens no Memorial Hospital, Pawtucket, RI.

Exemplo de Substância Biológica: Variola

O que é a Variola?

- A variola é uma doença grave causada por um vírus. O último caso humano da variola ocorreu em 1977. No entanto, existe a preocupação que o vírus da variola, mantido para efeitos de pesquisa laboratorial, possa ser obtido e utilizado por terroristas.

Como se propaga a variola?

- A variola propaga-se através de tosse e espirros, contacto directo da pele com uma ferida aberta ou úlceras infectadas, e lençóis ou roupa contaminada.
- É mais provável que uma pessoa infectada com a variola transmita a doença a outros durante a primeira semana da sua infecção.

Sintomas

- Entre os 7 e os 17 dias após ter sido exposta ao vírus, uma pessoa infectada costuma sentir febre alta, fadiga, dor de cabeça e dor de costas.
- Uma erupção cutânea costuma aparecer na boca, cara e antebraços, e depois espalha-se ao peito e ao estômago.

Prevenção e Tratamento

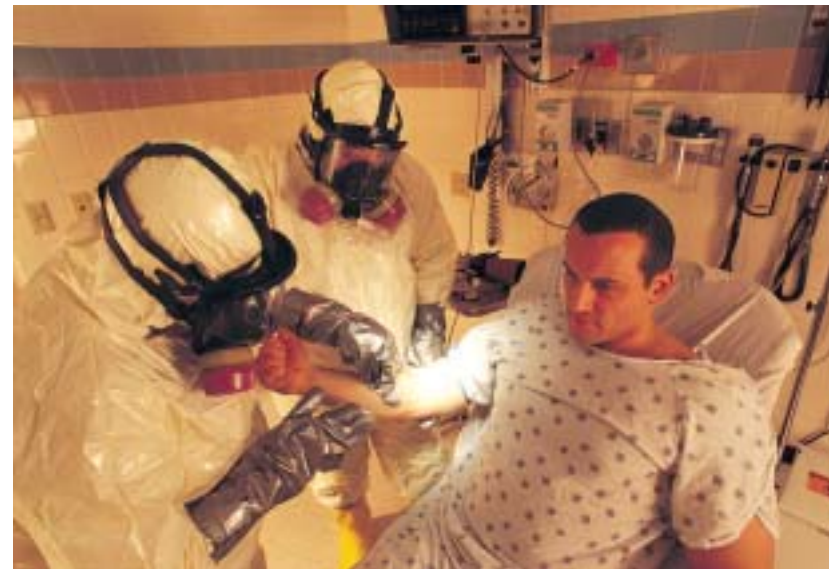
- A vacinação imediata de uma pessoa exposta à variola poderá prevenir a doença ou reduzir a sua gravidade.
- Não há nenhuma cura conhecida para a variola nesta altura.
- Os medicamentos podem ajudar a controlar a febre e as dores. Antibióticos costumam prevenir contra infecções bacterianas.
- Os pacientes são mantidos separados de outras pessoas enquanto recebem tratamento para impedir a propagação da variola. Isto chama-se **isolamento**.
- Pessoas que tenham sido expostas à variola, mas que não estejam ainda doentes, também poderão ser mantidos separados de outros para impedir a propagação da doença. Isto chama-se **quarentena**.

Variola, continuação

- Na maioria dos casos, o isolamento e a quarentena são voluntárias. No entanto, governos federais, estaduais e locais têm autoridade para isolar e pôr em quarentena qualquer pessoa para proteger o público.

Vacinação

- A vacinação rotineira contra a variola não é, por agora, recomendada para pessoas que não sejam militares.
- Os estudos sugerem que se a vacina for administrada entre 4 a 7 dias após a pessoa ser exposta à variola, poderá reduzir a gravidade da doença, ou possivelmente até preveni-la.
- Rhode Island tem uma pequena quantidade da vacina contra a variola no caso de acontecer uma eclosão da doença.



Ataque Químico

Um ataque químico terrorista é a difusão intencional de gases, líquidos ou sólidos tóxicos que poderão envenenar pessoas e o meio ambiente.

Exemplos de substâncias químicas incluem:

- Mostarda sulfúrica ou gás mostarda
- Agentes dos nervos, tais como sarin, soman, estriçnicina, tabun, VX

Como saberei que houve um ataque químico?

- Sinais físicos de um ataque químico terrorista poderão incluir pó (por exemplo, estriçnicina), aerossol (por exemplo, sarin), gás odoroso (por exemplo, mostarda sulfúrica) ou líquido (por exemplo, tabun).
- Muitos pássaros, peixes ou pequenos animais doentes ou mortos poderão indicar um ataque químico.
- Sintomas de exposição a um químico incluem olhos lacrimosos, tiques, sufocamento, dificuldades em respirar ou perda de coordenação.

O que deverei fazer no caso de um ataque químico?

- Saia imediatamente da área e procure ar fresco.
- Se possível, não passe pela área contaminada.
- Se estiver dentro de um edifício e não puder sair, afaste-se para o mais longe possível da área contaminada e fique lá.
- Ligue para o 911 se acreditar que as autoridades oficiais de emergência ainda não tenham sido notificadas.

Se você achar que tenha sido exposto a um químico:

- Dispa imediatamente a roupa de cima, porque os químicos podem ficar agarrados à sua roupa. Se possível, ponha a sua roupa num saco de plástico e sele-o com fita-cola. Procure ajuda das autoridades oficiais de emergência quando se for livrar das roupas.
- Procure uma mangueira, repuxo ou qualquer fonte de água para se lavar, se possível com sabão.
- Procure tratamento médico de emergência.

Exemplo de Substância Química: Sarin

O que é o Sarin?

O sarin é um agente manufacturado que ataca o sistema nervoso, e que foi originalmente desenvolvido em 1938 para ser um pesticida. É um líquido límpido, incolor, sem gosto e sem odor. O sarin pode evaporar e transformar-se num vapor (gás) e espalhar-se no ar.

Como é que as pessoas são expostas ao sarin?

- Através do contacto com a pele ou com os olhos, ou ao respirar ar que contenha sarin.
- Ao beber ou tocar água contaminada, ou ao ingerir comida contaminada.
- Ao tocar em roupa ou outras superfícies que tenham sido expostas ao sarin.
- As pessoas podem não saber que foram expostas, porque o sarin não tem cheiro

Sintomas

- A exposição ao sarin resultará em sintomas imediatos, tais como ter o nariz correndo, olhos lacrimosos e visão enevoada, e mudanças no ritmo cardíaco e pressão arterial.
- Mesmo uma pequena gota de sarin na pele poderá causar suores e contracções musculares nessa área.
- A exposição a grandes doses de sarin poderá resultar em perda de consciência, convulsões, paralisia e falha respiratória, possivelmente levando à morte.

Prevenção e Tratamento

- As pessoas expostas ao sarin deverão despir a roupa de cima, lavarem-se bem o mais cedo possível com água e sabão, e procurar cuidados médicos o mais rapidamente possível.
- A recuperação à exposição ao sarin é possível se cuidados médicos forem obtidos rapidamente.
- O tratamento consiste em remover o sarin do corpo o mais rapidamente possível, e administrar medicamentos para contrariar os sintomas.



Equipa de HAZMAT de Cranston (RI) levando a cabo um exercício de treino.

Ataque Radiológico

Um ataque radiológico terrorista consiste do uso de armas ou explosivos comuns para espalhar materiais radioactivos sobre uma área designada.

Exemplos de ataques radiológicos incluem:

- Bombas sujas
- Bombas nucleares
- Ataques a centrais nucleares

Como saberei se houve um ataque radiológico?

- Se for utilizada uma bomba suja, você poderá sentir e/ou ouvir a explosão. A poluição radioactiva resultante estaria limitada a uma pequena área à volta do local da explosão.
- Se for utilizada uma bomba nuclear, a explosão danificará edifícios numa área grande e espalhará poluição radioactiva sobre uma área maior.
- Se uma central nuclear num estado vizinho for atacada, a radiação poderá espalhar-se pelo ar em direcção a Rhode Island. Um acidente, ou qualquer outra emergência numa central nuclear, poderá ter o mesmo resultado.
- A radiação não é visível a olho nu. Pessoal treinado, com equipamento especial, poderá detectar se estiver presente radiação.

O que deverei fazer na caso de um ataque radiológico?

- Determine rapidamente se é possível sair da área ou se será melhor refugiar-se dentro de um edifício para limitar a sua exposição à radiação.
- Se estiver dentro de um edifício, feche as portas e as janelas. Desligue o ar condicionado, aquecedores e outros sistemas de ventilação.
- Procure refúgio no nível mais baixo que puder (por exemplo, numa cave), ou atrás de uma parede grossa ou outra barreira para se proteger. Tape o seu nariz e a sua boca com camadas de tecido.
- Veja televisão, ouça a rádio, e consulte a Internet para saber notícias oficiais à medida que forem sendo disponibilizadas.

Se você achar que tenha sido exposto a radiação:

- Dispa imediatamente a roupa de cima, e lave-se muito bem. Os materiais radioactivos podem ficar agarrados à sua roupa e à sua pele. Se possível, ponha a sua roupa dentro de um saco de plástico e sele com fita-cola. Procure ajuda das autoridades oficiais de emergência quando for deitar fora as roupas.

Exemplo de Arma Radiológica: Bomba Suja

O que é uma bomba suja?

Uma bomba suja combina um explosivo convencional, como por exemplo a dinamite, com um material radioactivo que se espalhará sobre a área onde a bomba explodir. Uma bomba suja não é o mesmo que uma arma nuclear. Bomba sujas costumam espalhar material radioactivo sobre uma área restrita. Com uma bomba suja, o maior perigo costuma vir da explosão, e não do material radioactivo.

Como é que as pessoas são expostas à radioactividade?

- A radiação é absorvida pelo corpo através de ar que tenha sido contaminado.
- Até que médicos possam observar a pele das pessoas com equipamento sensível que detecte radiação, não se saberá se foram ou não expostos.

Sintomas

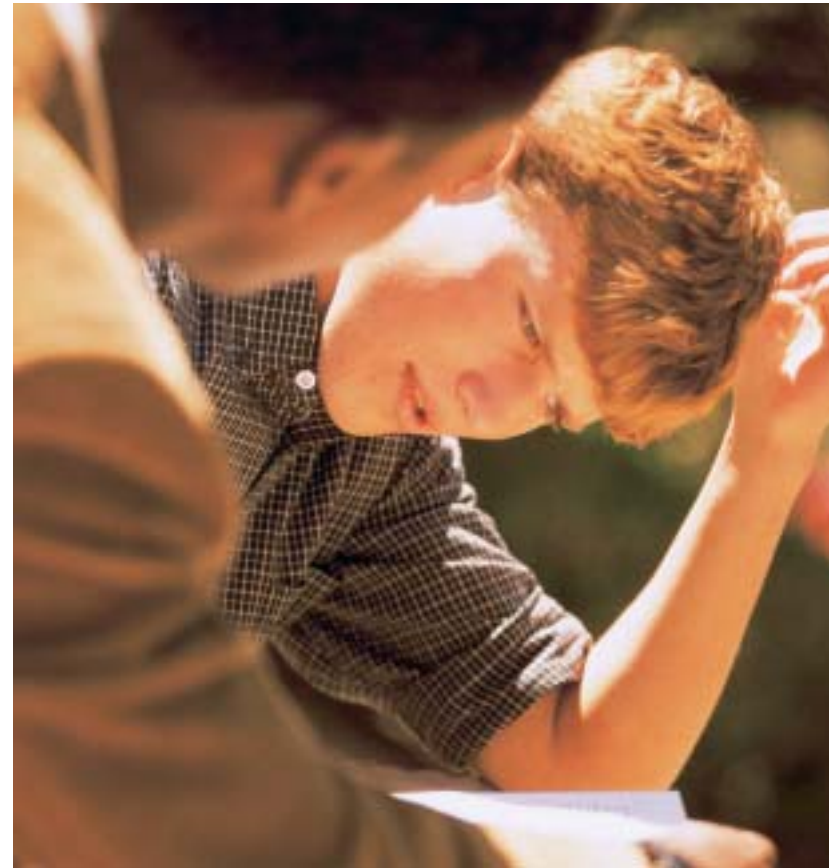
- Normalmente, a exposição a radiação não provoca sintomas imediatos.
- Embora pouco provável, uma alta exposição poderá provocar intoxicação radioactiva (náusea, vómitos e diarreia), danos nos olhos, defeitos genéticos, alguns tipos de cancro e até a morte.

Prevenção e Tratamento

- Quem tiver sido exposto a radiação deverá despir toda a roupa e lavar o corpo inteiro. Isto reduzirá a exposição radioactiva total.
- Não há tratamento específico para a exposição à radiação; aqueles com sintomas sérios serão tratados num ambiente limpo, como, por exemplo, uma unidade hospitalar para queimaduras.
- Cuidados médicos adicionais serão necessários nos casos raros em que órgãos do corpo, tais como a medula óssea e o sistema gastrointestinal, estejam danificados.

LIDANDO COM EMERGÊNCIAS

Reacções físicas e emocionais costumam acontecer como resultado de uma emergência natural ou de um acontecimento traumático, tal como um ataque terrorista. Estas reacções poderão acontecer imediatamente, ou passadas semanas ou meses do acontecimento. Reacções de “stress” traumáticas poderão acontecer a pessoas de qualquer idade, e poderão modificar o comportamento, pensamentos e saúde física da pessoa.



Os efeitos físicos causados por um acontecimento traumático poderão ser parecidos aos efeitos físicos resultantes da ansiedade aguda, incluindo:

- Pulsação acelerada,
- Aumento do ritmo respiratório,
- Falta de ar,
- Náusea,
- Dores nos músculos e nas articulações,
- Tremores, e
- Dores de cabeça.

Procure cuidados médicos se algum destes sintomas persistir.

Os pensamentos, comportamentos e emoções também se poderão alterar em resultado de um acontecimento traumático. Estas alterações poderão incluir:

- “Flashbacks”, ou o reviver do acontecimento tal como se tivesse a acontecer de novo,
- Afastamento de relações sociais normais,
- Problemas com o desempenho no trabalho ou na escola,
- Perda ou aumento de apetite,
- Dificuldades em dormir ou pesadelos recorrentes,
- Sensação de opressão, desespero, entorpecimento,
- Agitação, irritabilidade, falta de paciência,
- Sentir grande ansiedade, medo,
- Depressão, tristeza,
- Sentir-se confuso, sem poder tomar decisões, com dificuldade em concentrar-se,
- Estar super-vigilante, facilmente sobressaltado, ultra-sensível, e
- Aumento do consumo de álcool ou de drogas com ou sem prescrição ou ilegais.



Aqui estão algumas sugestões em como lidar com o “stress” e a ansiedade causadas por um acontecimento traumático:

- Não é preciso sentir-se “maluco”. Reacções de “stress” traumáticas são reacções normais a um acontecimento anormal extraordinário.
- Coma refeições saudáveis e durma o suficiente.
- Faça exercício com regularidade.
- Evite o uso do álcool, ou de drogas com ou sem receita médica para aliviar a tensão. Irá apenas retardar ou dificultar a sua recuperação. Evite a cafeína, especialmente se estiver a ter dificuldades em dormir.
- Não faça grandes mudanças nem tome decisões importantes no que respeita à sua vida.
- Partilhe os seus sentimentos com outros. Fale com pessoas em quem você confie.
- Faça coisas que lhe dêem prazer.
- Mantenha a sua rotina habitual, mas não se esforce demasiado.

Questões para levar em conta:

- Reacções de “stress” traumáticas podem acontecer a pessoas saudáveis e fortes. Não são um sinal de fraqueza.
- Quando explicar acontecimentos maus a crianças, dê-lhes informações correctas. As crianças frequentemente têm ideias erradas ou informação incorrecta que você poderá corrigir. Os adolescentes costumam fingir que as coisas não lhes afectam, por isso é importante que você comunique com eles.

Para mais informações sobre como lidar com stress traumático, visite os seguintes sites na Internet. A informação contida nestes sites da Internet está em inglês.

Associação Americana de Psicologia -
Lidando com o Terrorismo
www.helping.apa.org/daily/terrorism.html

Instituto Nacional de Saúde Mental -
Informação Sobre Como Lidar Com Acontecimentos Traumáticos
www.nimh.nih.gov/outline/traumatic.cfm

Associação Nacional de Saúde Mental
www.nmha.org/reassurance/terrorism.cfm

Recursos para crianças:

Academia Americana de Pediatria -
Ajudando Crianças a Lidar Com a Questão do Terrorismo
www.aap.org/terrorism/index.html

Reacções e Guia Para Crianças Após/
Lidando Com Um Desastre
<http://helping.apa.org/daily/ptguidelines.html>

Se você não tiver Internet em casa, poderá utilizar os computadores da sua biblioteca local para visitar os seguintes sites.

Outros recursos:

Linha telefónica da Associação
Americana de Psicologia800-964-2000
Associação Nacional de Saúde Mental800-969-6642
Campanha Nacional Para a
Consciencialização Sobre Saúde Mental877-495-0009
Linha Verde do Gabinete Para
Vítimas de Crimes800-331-0075

O Departamento de Saúde de RI não subscreve o conteúdo providenciado por estas organizações.

As informações contidas nesta caderneta foram adaptadas das seguintes fontes. Favor visitar os sites de Internet listados em baixo para obter mais informações. A informação contida nestes sites da Internet está em inglês.

Cruz Vermelha Americana. Segurança Para Animais.
www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_604_,00.html
(Visto em 7/12/04)

Comissão Para a Saúde Pública de Boston. 2002.
Viva. Aprenda. Prepare-se. Informações Sobre Como Lidar Com Desastres, e Sobre os Novos Perigos Que Enfrentamos.
www.bphc.org/bphc/pdfs/EPrep_Guide_Eng.pdf (Visto em 7/12/04)

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos - Centros Para o Controlo e Prevenção de Doenças.
www.cdc.gov (Visto em 7/12/04)

Concelho Nacional de Segurança.
www.nsc.org (Visto em 7/12/04)

Departamento de Segurança Interna dos Estados Unidos.
www.ready.gov. (Visto em 7/12/04)

Agência de Administração de Emergências Federal, Cruz Vermelha Americana. 1991. Plano Para Desastres Familiar.
www.redcross.org/static/file_cont36_lang0_23.pdf (Visto em 7/12/04)

Comissão Regulatória Nuclear dos Estados Unidos.
Lista de Factos Sobre Bombas Sujas.
www.nrc.gov/reading-rm/doc-collections/fact-sheets/dirty-bombs.html
(Visto em 7/12/04)

Outros recursos úteis:

Departamento de Saúde de Rhode Island: www.health.ri.gov
Agência de Administração de Emergências de Rhode Island:
www.riema.ri.gov
Departamento de Saúde Mental, Retardamento & Hospitais de Rhode Island: www.mhrh.state.ri.us
Cruz Vermelha de Rhode Island: www.riredcross.org
Departamento de Administração Ambiental de Rhode Island:
www.state.ri.us/dem

Esta caderneta foi criada por Policy Studies Inc. (PSI); design por Chandler Design.

Cartão de Plano de Emergência Familiar

Utilize este cartão como um guia para lhe ajudar a criar o plano de emergência da sua família. Faça uma fotocópia para cada membro da sua família.

Contactos de Emergência Familiares

Contactos de Todos os Membros da Família.

Número(s) do(s) Trabalho(s):

Número(s) da(s) Escola(s):

Número(s) do(s) Providenciadore(s) de Cuidados Para Crianças (ou Creches):

Número(s) do(s) Telefone(s) Celular(es):

Contacto de Emergência Fora-de-Estado

Um contacto que viva noutro estado poderá ajudá-lo a manter-se em contacto com outros membros da sua família se ficarem separados durante uma emergência.

Nome:

Número de Telefone 1:

Número de Telefone 2:

Locais de Encontro de Emergência:

Escolha um local fora da sua vizinhança, e outro fora de Rhode Island.

Endereço 1:

Endereço 2: