

COMUNICADO DE IMPRENSA

Orientações de saúde e segurança – Época das chuvas e inundações

O Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP) em articulação com a Direção Nacional de Saúde através da Delegacia de Saúde de São Vicente está a acompanhar e a monitorizar a situação epidemiológica relacionada com a passagem recente da tempestade Erin, que afetou de forma significativa as ilhas de São Vicente e Santo Antão.

Considerando a atual época das chuvas, alerta a população para os riscos acrescidos à saúde relacionados com esses eventos, apelando à adoção de medidas preventivas para reduzir impactos na saúde e no bem-estar.

As chuvas intensas e as inundações aumentam o risco de doenças e acidentes particularmente:

- Contaminação da água potável e maior probabilidade de doenças diarreicas.
- Aumento de criadouros de mosquitos, favorecendo doenças como dengue, zika e chikungunya.
- Possível contaminação de alimentos por contacto com águas sujas.
- Riscos de acidentes e ferimentos em áreas inundadas ou nas praias.

Assim recomenda:

1. Conservação e racionamento de água

- Utilize a água apenas para beber, cozinhar e higiene pessoal essencial.
- Evite lavar carros, regar plantas ou outras utilizações não prioritárias.
- Armazene a água em recipientes limpos e tapados.

2. Cuidados com a água e os alimentos

- Beba apenas água previamente fervida (por 5 minutos) ou engarrafada. Se não for possível, adicione 2 gotas de lixívia por litro de água, aguarde 30 minutos antes de consumir.
- Lave as mãos com sabão e água limpa antes de comer, após usar a casa de banho ou contactar com águas de inundação.
- Lave bem frutas e legumes antes do consumo.
- Evite consumir alimentos que tenham estado em contacto com água das inundações.

3. Prevenção de doenças infecciosas

- Evite contacto com águas lamacentas ou de enxurrada, especialmente se tiver feridas na pele. Use botas ou calçado impermeável em zonas alagadas.
- Utilize repelente e roupas que cubram braços e pernas para prevenir doenças transmitidas por mosquitos, como dengue, zika e malária.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool.
- Evite banhar-se nas praias.
- Procure atendimento médico imediato em caso de febre, diarreia, vômitos, icterícia (pele e olhos amarelados) ou feridas infetadas.

4. Atenção aos riscos ambientais

- Afaste-se de encostas ou áreas com risco de deslizamentos de terra.
- Em caso de sinais de deslizamento (rachas no solo, árvores ou postes inclinados, barulhos incomuns), saia imediatamente da área e procure abrigo seguro.
- Informe imediatamente as autoridades sobre situações de perigo.

5. Prevenção de acidentes elétricos

- Evite contacto com cabos elétricos caídos.
- Não utilize equipamentos elétricos se estiver em ambiente alagado.
- Informe imediatamente a empresa fornecedora de energia sobre fios soltos ou danos na rede.

6. Saúde mental e doentes crónicos

Reconhecemos que a situação atual pode gerar ansiedade, tristeza ou dificuldades no sono. Partilhe as suas preocupações com familiares, vizinhos ou profissionais de saúde, sempre que necessário.

Os serviços de saúde de São Vicente estão em reestruturação para retomar as atividades normais. Apelamos à compreensão dos doentes crónicos pelas consultas desmarcadas e recomendamos que mantenham rigorosamente a toma da medicação habitual.

7. Colaboração com as autoridades

- Participe de forma segura nas ações de limpeza das áreas afetadas.
- Siga as orientações das autoridades de saúde, proteção civil e forças de segurança.
- Apoie a sua comunidade e esteja atento a quem mais precisa, nomeadamente crianças, idosos e pessoas com deficiência.

O Instituto Nacional de Saúde Pública apela à união e solidariedade de todos, reforçando que a prevenção e a cooperação são essenciais para proteger vidas e superar este momento.

Para mais informações ou em caso de emergência, contacte a linha de apoio 800 11 12 (chamada gratuita).

Cabo Verde, 13 de agosto de 2025

Instituto Nacional de Saúde Pública