



Higijena nakon poplava

Uvijek operite ruke sapunom i vodom:

- prije pripreme i konzumacije hrane
- nakon korištenja WC-a
- nakon sudjelovanja u aktivnostima čišćenja nakon poplava
- nakon rukovanja predmetima koji su onečišćeni poplavnom vodom ili kanalizacijom.

Poplavne vode mogu sadržavati fekalije iz preopterećenih kanalizacijskih sustava te poljoprivredne i industrijske nusproizvode. Iako kontakt kože s poplavnim vodama sam po sebi ne predstavlja rizik za zdravlje, rizično je pojesti ili popiti nešto onečišćeno poplavnim vodama. Ako imate neke otvorene posjekotine ili ranice koje će biti izložene poplavnim vodama, treba ih održavati što je čišćima moguće tako da ih se pere sapunom kako bi se spriječila infekcija. Ako rana pocrveni, otekne ili se pojavi iscjedak, hitno potražite liječničku pomoć. Osim toga, roditelji trebaju pomoći djeci da izbjegnu bolesti koje se prenose vodom.

Osušite dom

- Ako vremenski uvjeti dozvoljavaju, otvorite prozore i vrata kuće kako biste ubrzali proces sušenja.
- Upotrijebite ventilatore i sakupljače vlage za uklanjanje viška vlage. Ventilatori trebaju biti smješteni kraj prozora i vrata i usmjereni na način da otpuhuju zrak prema van, a ne unutra kako se ne bi raznosila plijesan po prostoriji.
- Ne uključujte grijanje, ventilacijski sustav ili kućne klima uređaje dok ih ne pregleda i očisti stručnjak koji ima iskustva u uklanjanju plijesni. Ako je klima uređaj bio natopljen vodom, pri uključivanju će se raspršiti plijesan po cijeloj kući.

Čišćenje od poplavnih voda

- Nosite gumene čizme i rukavice tijekom čišćenja onečišćenog prostora.
- Ukonite i bacite sve predmete koji se ne mogu oprati i dezinficirati (npr. madraci, sagovi, tapecirani namještaj, kozmetika, punjene igračke, jastuci, predmeti od pjenaste gume, knjige, papir tapete i većina papirnatih proizvoda ...).
- Ukonite i bacite sve gipsane ploče i izolaciju koje su natopile otpadne ili poplavne vode.
- Temeljito očistite sve tvrde površine (podove, beton, lajsne, drveni i metalni namještaj, radne površine, pribor, umivaonike i ostale sanitarije) vrućom vodom i deterdžentom za pranje suđa ili rublja.
- Ubrzajte sušenje korištenjem ventilatora, klima uređaja ili isušivača zraka.
- Nakon čišćenja operite ruke sapunom i toplom vodom. Ukoliko niste priključeni na javni vodoopskrbni sustav - koristite prokuhanu vodu (jedna minuta kuhanja je dovoljna, pričekajte da se ohladi prije korištenja). Možete upotrijebiti vodu koju ste dezinficirali za osobnu higijenu (pola čajne žličice varikine na 12 litara vode). Pustite da odstoji 30 minuta. Ako je voda nakon toga zamućena, možete dodati još pola čajne žličice varikine.
- Svu odjeću u kojoj ste čistili operite vrućom vodom i deterdžentom. Ta se odjeća treba prati odvojeno od neonečišćene odjeće.
- Operite odjeću koju je kontaminirala poplavna voda deterdžentom i vrućom vodom. Ako Vaš sustav odvodnje nije provjeren i ispravan, preporuča se oprati odjeću na nekom drugom mjestu.
- Ako se ozlijedite ili obolite, odmah zatražite liječničku pomoć.
- Ne koristiti hranu koja je bila u doticaju s poplavnom vodom i smećem
- Baciti svježe namirnice koje rastu na poplavnim područjima

- Voće koje dozrijeva iznad vode, slobodno konzumiramo svježe, ali tek nakon temeljitog pranja
- Ako je došlo do nestanka struje, vrata frižidera su ostala zatvorena i nije prošlo više od 4 sata hrana je sigurna za konzumaciju. – Ako je frižider bio van struje duže od 4 sata, hranu treba baciti. Za ledenicu taj rok je 24 sata.
- Prokuhavanje vode ubija bakterije, viruse i parazite no ne uklanja štetne kemikalije te se stoga preporuča alternativna opskrba.
- Smeće i otpad može privlačiti životinje, glodavce koji mogu prenositi ili biti rezervoar određenih zaraznih bolesti.
- Ako je došlo do začepjenja zahoda koristiti susjedov ili kemijske zahode.
- Smeće stavljati u čvrste kontejnere, ako nije moguće onda u vreće koje treba držati podalje od kuće. Nakon manipulacije sa smećem, ruke dobro oprati vodom i sapunom.
- Uginule životinje staviti u plastičnu vreću, ruke oprati.

Postupak čišćenja i dezinfekcije površina i predmeta koji su bili u dodiru s onečišćenom vodom

- Zidovi, podovi i brojne druge površine u kućanstvu mogu se čistiti sapunom i vodom te dezinficirati otopinom **varikine** (1 šalica varikine – cca 2 -2.5 dcl na 20 litara vode). Unutarnje zidove nakon čišćenja i dezinfekcije varikinom, premažite algicidnim sredstvom (može se kupiti u prodavaonicama boja i lakova). **Važno je:**
 - nikada ne miješati varikinu s amonijakom, kiselinama ili drugim sredstvom za čišćenje jer se njihovim miješanjem stvaraju otrovne pare opasne po zdravlje!
 - uvijek strogo slijediti upute proizvođača o upotrebi sredstva!
 - čuvati sredstvo izvan dohvata djece!
 - prije upotrebe varikinu razrijediti s vodom, pri čemu omjer varikine i vode ovisi o tome što će se čistiti i dezinficirati (pridržavati se upute proizvođača)!

- otvoriti prozore i vrata kako bi ulazio svježi zrak! Tako se sprječava nakupljanje iritirajućih para u prostoru, te omogućava brže sušenje prostorija.

- Osobito obratite pažnju da temeljito dezinficirate površine koje dolaze u dodir s hranom poput kuhinjskih površina, ormara, polica, hladnjaka.
- Valja temeljito dezinficirati površine na kojima se igraju mala djeca. Nemojte dozvolite djeci da se igraju na poplavljenim površinama, često im perite ruke (uvijek prije jela) i ne dopustite djeci da se igraju igračkama koje su onečišćene poplavnim vodama, a nisu dezinficirane. Igračke možete također dezinficirati otopinom varikine (otopinu jedne šalice varikine – cca 2- 2.5 dcl u 20 litara vode).
- Svu odjeću i posteljinu operite u vrućoj vodi s deterdžentom ili u kemijskoj čistionici.
- Madrace i tapecirani namještaj, koji se ne može prati vrućom vodom ni kemijskim čišćenjem, prozračite na suncu i temeljito pošpricajte dezinfekcijskim sredstvom.
- Sagove očistite parom pod tlakom.
- Ako su sagovi, madraci i tapecirani namještaj natopljeni poplavnim vodama, bacite ih na otpad.
- Ako se kanalizacija digla i poplavila prostorije, koristite gumene čizme i rukavice pri čišćenju.

Izvor:

HZJZ Služba za epidemiologiju