

# Povodně - pravidla základní hygieny

## **MYTÍ RUKOU**

### **- myjte si pečlivě a často ruce**

Ruce si myjte pitnou vodou a mýdlem a utírejte do papírových ubrousků vždy zejména po styku s povrchy, které byly v kontaktu se záplavovou vodou nebo kaly, vždy před jídlem, pitím a také před kouřením. Dále vždy než se dotýkáte obličeje, ale i před a samozřejmě po použití WC. Ruce a obličej utírejte do papírových ubrousků. Máte-li rýmu, používejte papírové kapesníky pro jedno použití. Při styku s infekčním materiálem suché ruce dezinfikujte alkoholovými přípravky (např. Spitaderm, Sterilium, Promanum N, Spitacid).

## **OBLEČENÍ**

**- důsledně chraňte ty části těla, které by mohly být vystaveny kontaktu s kontaminovanou vodou či bahnem. Noste vždycky ochranné rukavice, nejlépe silné gumové, a holínky.**

## **PITNÁ VODA**

**- k pití používejte pouze vodu, jejíž zdravotní nezávadnost je ověřena; pokud nemáte poškozeno potrubí veřejného vodovodu, je voda z tohoto zdroje nezávadná.**

## **VODA Z VLASTNÍ STUDNY**

Pokud bydlíte v povodni zasažené oblasti a nejste napojeni na veřejný kontrolovaný vodovod, ale máte vlastní studnu, je třeba prověřit kvalitu vody v této studni provedením chemického a bakteriologického vyšetření, i když studna nebyla zatopena. Do doby prověření kvality vody by voda neměla být používána k pití. K pití je možno používat vodu balenou. Pokud byla Vaše studna přímo zatopena, nelze vodu z této studny rovněž používat jako pitnou, a to až do doby po provedené sanaci studny a zjištění vyhovujících výsledků rozboru vody. Základní postup při sanaci zatopených studní je následující:

## **Postup při sanaci zatopených studní:**

Sanaci zatopené studny je účelné provádět až po stabilizaci vodního režimu v postižené oblasti, úklidu okolí studny a jejím stavebně technickém zabezpečení. Očista a dezinfekce studní se provádí za přítomnosti nejméně 3 osob, pro případ poskytnutí první pomoci osobě, která sestupuje do studny.

## **Základní postup:**

1. Mechanicky očistit vnější stěny studny a čerpací zařízení od nánosů bahna a nečistot a opravit poškozené části vnějšího krytu studny. Důkladně opláchnout čistou vodou, nejlépe tlakovou.
2. Otevřít studnu a úplně vyčerpat vodu.
3. Zjistit, zda se ve studni nevyskytují jedovaté plyny a zda je u dna dostatek kyslíku – nejjednodušším způsobem kontroly je spuštění zapálené svíčky na dno studny. V případě bezkyslíkatého prostředí svíčka zhasne, v případě výskytu methanu dojde k vzplanutí.
4. Důkladně mechanicky (např. kartáčem) očistit vnitřní stěny studny, čerpací zařízení a dno studny. Důkladně opláchnout čistou vodou a vodu opět úplně vyčerpat.
5. Mechanicky očistit vnější stěny studny a čerpací zařízení od nánosů bahna a nečistot a opravit poškozené části vnějšího krytu studny. Důkladně opláchnout čistou vodou, nejlépe tlakovou.
6. Otevřít studnu a úplně vyčerpat vodu.
7. Zjistit, zda se ve studni nevyskytují jedovaté plyny a zda je u dna dostatek kyslíku – nejjednodušším způsobem kontroly je spuštění zapálené svíčky na dno studny. V případě bezkyslíkatého prostředí svíčka zhasne, v případě výskytu methanu dojde k vzplanutí.
8. Důkladně mechanicky (např. kartáčem) očistit vnitřní stěny studny, čerpací zařízení a dno studny. Důkladně opláchnout čistou vodou a vodu opět úplně vyčerpat.

## POTRAVINY

### ZAPLAVENÉ ZEMĚDĚLSKÉ PLODINY

1. Všechny zemědělské plodiny, které byly zaplaveny povodňovou vodou, kaly a bahnem, je nutné považovat za zdravotně závadné. Tyto plodiny v žádném případě nejzte. O použití ke krmení zvířat musí rozhodnout veterinární lékař.
2. Zemědělské plodiny, které nebyly zcela zatopeny a dále rostou, doporučujeme využívat až po hygienické kontrole, nejdříve po třech týdnech po skončení záplav.
3. Ovoce na stromech a keřích, které nebylo zaplaveno, je možno jíst po důkladném omytí pitnou vodou.

### ZAPLAVENÉ POTRAVINY

Nejte potraviny zaplavené povodňovou vodou, kalem a bahnem s výjimkou potravin hermeticky balených ve skle a plechu (konzervy). Tyto konzervy je však nutno před použitím očistit a dezinfikovat (viz dále). Zaplavené potraviny s výjimkou hermeticky balených zlikvidujte (uložte do označených kontejnerů).

### ČIŠTĚNÍ KONZERV:

- odstraňte nálepku,
- umyjte konzervu v čisté vodě se saponátem,
- umyjte konzervu v roztoku dezinfekčního prostředku a poté opláchněte pitnou vodou.

### ZLIKVIDUJTE KONZERVY, JESTLIŽE:

- obsah konzervy (plech, sklo, uzávěr) byl narušen,
- suchý obsah je zvlhlý,
- obal je silně pomačkán – není jistota, zda je obal opravdu neporušen,
- znečištění uzávěru nelze odstranit očištěním a dezinfekcí.

### ZLIKVIDUJTE CHLAZENÉ NEBO MRAŽENÉ POTRAVINY, JESTLIŽE:

- chlazené potraviny byly ponechány nad teplotu 6°C déle než 4 hodiny,
- mražené potraviny roztály a byly tak ponechány déle než 2 hodiny,
- jeví jakékoli odchylky od standardní kvality (např. zapáchají) nebo přišly do styku se záplavovou vodou.

### ZLIKVIDUJTE VŠECHNY NÁSLEDUJÍCÍ POTRAVINY VYSTAVENÉ ZÁTOPOVÉ VODĚ:

- otevřená balení, která byla v kontaktu se záplavovou vodou,
- neotevřená balení potravin v papírovém obalu nebo s víčkem z voskového papíru, s netěsnícím plastovým víčkem zejména v případě, že obsahují majonézy a dresinky,
- sáčková balení koření, bylin, čaje,
- mouku, obiloviny, cukr, kávu v sáčcích a pytlících,
- všechny potraviny v papírových, látkových a celofánových obalech, i když vypadají jako suché a nepoškozené (např. sůl, cereálie, těstoviny, rýže, sušenky, crackery, čokoláda, bonbóny aj.)
- všechny potraviny neuzavřené hermeticky (např. instantní kakao, směsi na pečení)
- balené nápoje, které nejsou hermeticky uzavřeny.

Máte-li jakékoliv pochybnosti o nezávadnosti potraviny, zlikvidujte ji!!! V případě prvních příznaků onemocnění (bolení břicha, průjem, teploty) **kontaktujte svého lékaře**. Nepodceňujte počáteční lehké příznaky!

### ZÁSADY LIKVIDACE NÁSLEDKŮ ZÁPLAV V POSTIŽENÝCH DOMECH A BYTECH

#### ZÁSADY VYSOUŠENÍ DOMŮ A BYTŮ:

- Udělejte v místnostech nebo místnosti průvan otevřením oken a dveří.
- Je-li to možné, použijte ventilátory nebo teplovzdušné zdroje.
- Buďte opatrní při používání benzinových agregátů uvnitř domu nebo bytu, můžete se otrávit zplodinami (oxid uhelnatý)

## ÚKLID A DEZINFEKCE DOMŮ NEBO BYTŮ:

- Odstraňte všechno bahno a nečistoty z povrchu důkladným umytím vodou a mechanickým očištěním.
- Odstraňte veškerý zvlhlý interiérový materiál – tapety a vše, co samo odpadává (např. omítky).
- Než začnete s dezinfekcí jakéhokoliv povrchu, seznamte se důkladně se způsobem ředění použitého dezinfekčního prostředku dle návodu na obalu.
- Nejdříve si nasadte gumové rukavice.
- Nábytek, podlahy, zdi, nádobí, dezinfikujte za pomoci 2 % roztoku Chloraminu B, který připravíte rozpuštěním 8 vrchovatých polévkových lžic prášku v 10 litrech vody. Dále se může použít SAVO (1 litr SAVA nalijeme do 10 litrů vody). Nechte působit 30 minut nebo zaschnout.
- Dezinfikované předměty, které přijdou do styku s potravinami, nezapomeňte opláchnout pitnou vodou, stejně tak i hračky.
- Všechny dutiny ve zdi a stropech musí být otevřeny, vyčištěna a pečlivě vysoušeny.
- Výrobky, které jsou nasákové a odolávají působení dezinfekčních a čisticích prostředků se očistí nejlépe tlakovou vodou, omyjí se roztoky detergentů, opláchnou pitnou vodou a dezinfikují (např. chlorovými přípravky – Savo, Chloramin T v koncentracích a době působení doporučených výrobcem), opět se opláchnou pitnou vodou a osuší. Lze použít i fyzikální postup dezinfekce (var po dobu 10 minut, horký suchý vzduch v troubě při teplotě 160 ° C po dobu 60 min., myčky nádobí s dezinfekčním roztokem atd.).

## DEZINFEKCE ODPADNÍCH SIFONŮ A ŽUMP:

- Použijte 5 % roztok Chloraminu B (20 vrchovatých polévkových lžic na 10 litrů vody) nebo zalijte odpad neředěným přípravkem SAVO.
- K dezinfekci odpadu žump použijte 1 kg chlorového vápna na 1m<sup>3</sup> obsahu žumpy.
- Po skončení úklidových prací doporučujeme dezinfikovat ruce v 0,5 % roztoku Chloraminu B po dobu 1 minuty. Roztok připravíte rozmícháním 2 vrchovatých polévkových lžic prášku v 10 litrech vody.



## ČIŠTĚNÍ A DEZINFEKCE ODĚVŮ A PRÁDLA:

- Nejdříve si nasadte gumové rukavice.
- Silně znečištěné prádlo namočte na 4 hodiny do 3 % roztoku Chloraminu B (připravte rozpuštěním 4 vrchovatých lžic prášku v 10 litrech studené vody), nebo na 8 hodin do roztoku SAVA (připravíte nalitím 1 litru SAVA do 10 litrů vody).
- Méně znečištěné prádlo namočme po dobu 1 hodiny do 1 % roztoku Chloraminu B (připravíte rozpuštěním 4 vrchovatých polévkových lžic v 10 litrech vody) nebo do SAVA (1 litr SAVA nalijte do 10 litrů vody).
- Prádlo po dezinfekci vyperte obvyklým způsobem za použití pracího prášku.
- Pozor! Chloramin B a SAVO mají bělicí účinky!
- Cennější šatstvo, které nelze dezinfikovat v Chloraminu B a SAVU, vysušte, vykartáčujte a nechte vyčistit v čistírně.

## RIZIKO INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Při práci v zatopených prostorách a při jejich čištění jsou osoby vystaveny riziku infekce. Jedná se jednak o infekce přenášené vodou kontaminovanou lidskými výkaly pocházejícími z žump a čističek odpadních vod a vodou kontaminovanou výkaly zvířat v případě některých infekcí přenosných na člověka. Jejich původci mohou vniknout do organismu člověka i nepatrně poškozenou kůží (např. oděrkami a záděrami). Snažte se tedy omezit styk vody a bláta s tělem pokud možno co nejdříve (použit ochranné pracovní pomůcky).

**Hnisající oděrky, boláky, bodnutí hmyzem, vyrážka, teplota, dýchací či zažívací potíže je nutné lékařsky vyšetřit a ošetřit. Ošetřujícího lékaře je nutné upozornit na skutečnost, že nemocný byl v kontaktu se záplavovou vodou. Lidé se mohou v záplavových oblastech nakazit zejména salmonelózou, úplavicí, břišním tyfem a paratyfem, leptospirózou, listeriózou, tularémií, žloutenkou typu A a B apod. Při přemnožení komárů hrozí záplavové horečky.**

Zkontrolujte si platnost očkování proti tetanu (přeočkování po 10-ti až 15-ti letech). Pokud zjistíte jakoukoliv odchylku od normálního zdravotního stavu (např. zvýšenou teplotu), ihned navštivte lékaře a informujte ho, že jste pracovali v zatopeném prostředí. V některých případech se podle místní epidemiologické situace doporučuje i další očkování (např. proti hepatitidě typu A, břišnímu tyfu apod.)

Onemocnět infekčními nemocemi mohou i domácí mazlíčci a užitková zvířata. Některá onemocnění zvířat se mohou přenášet na lidi.