

POVODNĚ - ZÁPLAVOVÁ NEBO STOJATÁ VODA

Záplavová voda a stojatá voda představují rozmanitá rizika, mezi která patří zejména infekční onemocnění, ohrožení chemikáliemi a různá poranění.

1. Infekční nemoci

Jídlo a pití, které bylo kontaminováno záplavovou vodou, může způsobit **průjmové onemocnění**. K ochraně své a své rodiny proto dbejte na:

- dodržování základních hygienických zásad, zejména umývání rukou, po kontaktu s povodňovou vodou;
- nedovolte dětem, aby si hrály v místech zaplavených povodňovou vodou;
- umývejte dětem často ruce; vždy před jídlem;
- nedovolte dětem, aby si hrály s hračkami, které byly kontaminované povodňovou vodou a nebyly dezinfikovány.

Jak si správně umývat ruce a dodržovat osobní hygienu?

Dobrá základní osobní hygiena a umývání rukou jsou nezbytnými součástmi prevence šíření různých onemocnění. Čistá bezpečná tekoucí voda je k náležité hygieně a umývání rukou nepostradatelná. Sehnat čistou bezpečnou tekoucí vodu může být v situaci povodní obtížné.

STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

1. Mytí rukou

Udržení čistých rukou během mimořádné události brání šíření mikroorganismů. Pokud váš kohoutek není bezpečné používat, umývejte si ruce mýdlem a vodou, která byla převařena či dezinfikována. Dodržujte tyto kroky, abyste si mohli být jistí, že jste si umyli ruce řádně:

- namočte si ruce v čisté tekoucí vodě a naneste mýdlo. Použijte teplou vodu, pokud je k dispozici;
- promněte si ruce o sebe, aby vznikla pěna a vydrhněte si důkladně celé ruce;
- takto si myjte ruce cca 20 sekund;
- opláchněte si důkladně ruce pod tekoucí vodou;
- ruce si osušte pomocí papírového ručníku (či vysoušeče rukou). Pokud je to možné, použijte papírový ručník k zavření kohoutku;

Poohlédněte se, zda není v okolí zřízeno dočasné místo k umývání rukou, kde je čistá voda k dispozici.

Udržení čistých rukou pomocí důkladné hygieny rukou je jeden z nejdůležitějších kroků, jak se vyvarovat onemocnění a také šíření mikroorganismů na ostatní. Mnoho nemocí a potíží se snadno šíří, pokud ruce nejsou umývány mýdlem a čistou tekoucí vodou. V případě, že není dostupná čistá tekoucí voda, použijte mýdlo a dostupnou vodu. Pokud není dostupné ani mýdlo, ani voda, použijte k umytí rukou alespoň alkoholový dezinfekční prostředek, který obsahuje minimálně 60% alkoholu.

Kdy si umývat ruce

Umyjte si ruce mýdlem a čistou tekoucí vodou (je-li k dispozici):

- před, během a po přípravě jídla;
- před jídlem;
- před a po ošetřování nemocné osoby;
- před a po ošetření různých poranění;
- po použití toalety;
- po výměně dětských plen nebo po manipulaci s dítětem, které použilo toaletu;
- po vysmrkání, kašlání, kýchání;
- po kontaktu se zvířaty nebo jejich exkrementy;
- po manipulaci s krmením pro zvířátka či po ošetření zvířat;
- po manipulaci s odpadky;

Nepoužívejte kontaminovanou vodu k umývání nádobí, čištění zubů, umývání potravin, přípravě jídel ani k výrobě ledu.

2. Koupání a čištění zubů

Koupat a čistit si zuby je možné pouze v čisté (bezpečné) vodě. Držte se doporučení místních úřadů, u nichž zjistíte, zda je voda tekoucí z vašeho kohoutku bezpečná k čištění zubů. Ke koupání může být někdy použita voda, která není vhodná k pití.

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

Infekce ran

Otevřené rány a odřeniny vystavené povodňové vodě mohou být infikovány. K ochraně své a své rodiny proto dodržujte následující zásady:

- vyhněte se expozici povodňové vodě, pokud máte otevřenou ránu;
- kryjte otevřené rány voděodolným obvazem;
- udržujte otevřené rány tak čisté, jak to jen bude možné, důkladným umýváním čistou vodou a mýdlem;
- pokud rána zarudne, oteče či vznikne nějaká sekrece z rány, vyhledejte neprodleně lékařské ošetření;

Během mimořádných situací je vysoké riziko poranění. Rychlá a správná první pomoc může být dostačující k vyhojení malých poranění a zabránění infekce.

Vyhledejte lékařské ošetření co nejdříve, jestliže:

- je v ráně cizí těleso (půda, dřevo, kov či jiná tělesa);
- poranění je v mimořádném riziku infekce (např. po kousnutí psem, píchnutí špinavým předmětem);
- staré poranění vykazuje známky infekce (zvětšující se bolest a bolestivost, otok, zarudnutí, sekrece z rány a horečka);

2. Ohrožení chemikáliemi

Buďte si vědomi potenciálního ohrožení chemikáliemi během povodní. Povodňová voda může přinést nebezpečné kontejnery s rozpouštědly nebo jinými průmyslovými chemikáliemi z prostor, kde jsou normálně skladovány.

3. Poranění

Utonutí

Záplavová voda představuje pro všechny nebezpečí utonutí, nezáleží na tom, jak dobrými plavci jsou. Rychle tekoucí mělká voda může být smrtící, a pro malé děti může být nebezpečná dokonce mělká stojatá voda. Dopravní prostředky nezajišťují adekvátní ochranu před povodňovou vodou. Mohou být tekoucí vodou strhnuty pryč nebo zastaveny.

Pokousání zvířaty a hmyzem

Záplavová voda může vyhnat zvířata, hmyz a plazy. K ochraně své a své rodiny buďte opatrní a vyhněte se kontaktu s nimi.

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

Nebezpečná poranění elektrickým proudem

- NIKDY se nedotýkejte spadlých elektrických drátů; zavolejte příslušnou energetickou společnost a spadlé dráty nahlaste;
- neprojíždějte stojatou vodou, pokud jsou v ní spadlé elektrické dráty;
- pokud byl někdo zasažen elektrickým proudem, volejte okamžitě 112.

Zranění

Záplavová voda může obsahovat ostré předměty, jako jsou střepy skla či úlomky kovů, které mohou způsobit poranění a vést k infekci.

4. Návrat domů po povodních - úklid a sanitace

Úklid a sanitace vaší domácnosti po živelné události je další důležitý krok k zabránění šíření nemocí. Po návratu do svých domovů, až pomine nebezpečí záplav, si buďte vědomi toho, že záplavová voda může obsahovat také splaškovou vodu.

Použití úklidových a sanitačních prostředků

Nejprve umyjte povrchy mýdlem a teplou čistou vodou, abyste odstranili bláto, špínu a suť. Potom teprve aplikujte vhodný dezinfekční přípravek. Je důležité si přečíst a dodržovat

bezpečnostní pokyny a návod výrobce k danému dezinfekčnímu přípravku. Níže jsou nejdůležitější zásady bezpečného používání těchto výrobků:

- **nikdy** nemíchejte dezinfekční prostředky obsahující čpavek s jinými dezinfekčními prostředky;
- používejte gumovou nebo jinou neporézní obuv, rukavice a chraňte si oči;
- snažte se nevdechovat výpary z dezinfekčního prostředku, pokud tyto prostředky používáte v místnostech, otevřete okna a dveře, aby prostor větral;

Chraňte sebe a svou rodinu dodržováním následujících doporučení:

Uvnitř domu

- držte děti a domácí mazlíčky mimo postižená místa, dokud nebude dokončen jejich důkladný úklid;
- při úklidu postižených míst noste gumovou obuv, gumové rukavice a ochranné brýle;
- odstraňte a vyhoďte všechny věci, které nemohou být umyty a dezinfikovány (jako jsou matrace, koberce, podložky pod koberci, rohože, předložky, deky, čalouněný nábytek, kosmetika, plyšáky, dětské hračky, polštářky, věci z pěnové gumy, knihy, tapety a většinu papírových věcí);
- odstraňte a vyhoďte zdi postavené bez spojovacího materiálu a izolace, které byly kontaminovány splaškovou či záplavovou vodou;
- pečlivě vyčistěte všechny tvrdé povrchy (jako jsou podlahové krytiny, beton, římsy a lišty, dřevěný a kovový nábytek, desku kuchyňské linky a jiná zařízení, umyvadla, dřezy, a další instalační příslušenství) pomocí horké vody a detergentu k praní prádla či mytí nádobí;
- pomozte vysoušení použitím větráků, klimatizačních jednotek a odvlhčovačů;
- zkontrolujte a vyčistěte topení, klimatizaci a ventilaci, než je začnete používat;
- po ukončení úklidu si umyjte ruce teplou vodou (převařenou alespoň 1 minutu, či použijte vodu, která byla dezinfikována a připravena k užití pro osobní hygienu) a mýdlem;
- vyperte všechny oděvy, které jste nosili během úklidu v horké vodě a detergentu, tyto šaty by měly být prány odděleně od nekontaminovaných oděvů a prádla;
- vyperte šaty kontaminované splaškovou či povodňovou vodou v horké vodě a detergentu;

1. ÚKLID A SANITACE KUCHYNĚ

Povrchy, na kterých se manipuluje s potravinami a které mohly být zasaženy záplavovou vodou (např. deska kuchyňské linky, talíře) → umyjte mýdlem a teplou čistou vodou, opláchněte čistou vodou, omyjte dezinfekčním prostředkem a nechte na vzduchu uschnout

pozor: zahod'te dřevěná prkénka, dětské dudlíky na lahve, dudlíky!!!

Poznejte a vyhoďte potraviny, které mohou být na jídlo nebezpečné:

Vyhoďte potraviny

- které mohly přijít do kontaktu se záplavovou vodou;
- konzervované potraviny, které mají vypouklé, otevřené či jinak poškozené konzervy;
- které mají neobvyklý zápach, barvu či charakter;
- podléhající rychlé zkáze (maso, drůbež, ryby, vejce, či zbytky jídel), které byly více než dvě hodiny mimo teplotu chladničky. Rozmrazené potraviny, které obsahují ledové

krystaly nebo jsou alespoň minimálně na teplotě chladničky je možné znovu zmrazit či uvařit;

Konzervy s potravinami, které nejsou vypoulené, otevřené či poškozené ošetřete tak, že odstráňte štítky z konzerv, umyjte konzervu mýdlem a teplou čistou vodou, ponořte konzervu do dezinfekčního přípravku, nechte na vzduchu uschnout a označte konzervu permanentním popisovačem.

Skladujte potraviny bezpečně

Zatímco je vypnutý proud, nechte zavřená dvířka lednice a mražáku tak dlouho, jak to bude možné. Vložte do lednice bloček ledu či suchého ledu, pokud očekáváte, že bude proud vypnutý déle než čtyři hodiny.

Vyvarujte se onemocnění z vody

Provozovatelé vodovodů či místní úřady vám sdělí, zda voda z vodovodu je bezpečná na pití, k vaření či koupání. Pokud není voda bezpečná, řiďte se pokyny úřadů.

2. ÚKLID A SANITACE DALŠÍCH POVRCHŮ V DOMÁCNOSTI:

Povrchy, které nenasakují vodou a mohly se dostat do styku se záplavovou vodou (např. podlahy, kamna, dřezy a umývadla, některé hračky, jídelní přístroje, talíře a nářadí) → umyjte povrch mýdlem a teplou čistou vodou, opláchněte čistou vodou, dezinfikujte vhodným prostředkem a nechte na vzduchu uschnout.

3. ČIŠTĚNÍ PLÍSNÍ VYROSTLÝCH Z VLHKA NA TVRDÝCH POVRŠÍCH

Připravte si přípravek vhodný k odstranění plísní a nařeďte jej dle návodu výrobce, umyjte postižené povrchy, pokud jsou drsné, tak je vydrhněte ostrým kartáčkem, opláchněte povrchy čistou vodou a nechte na vzduchu uschnout.

Venku

- držte děti a domácí mazlíčky mimo postižená místa, dokud nebude dokončen jejich důkladný úklid;
- při úklidu postižených míst noste gumovou obuv, gumové rukavice a ochranné brýle;
- nechte profesionálně zkontrolovat a opravit systém odpadních vod (jímku), pokud očekáváte, že byla poškozena;
- vyperte všechny oděvy, které jste nosili během úklidu v horké vodě a detergentu, tyto šaty by měly být prány odděleně od nekontaminovaných oděvů a prádla;
- po ukončení úklidu si umyjte ruce teplou vodou (převařenou alespoň 1 minutu, či použijte vodu, která byla dezinfikována a připravena k užití pro osobní hygienu) a mýdlem;