

Препоруке за поступање становништва у току поплаве као и после повлачења воде из поплављеног подручја

КАКО ДА САЧУВАТЕ ЗДРАВЉЕ У ТОКУ ПОПЛАВА

1. Користите флаширану, дезинфиковану или прокључалу воду за пиће, прање руку и зуба, припремање хране и прање посуђа.
2. Једите само конзервирану храну или из тегли које су биле потпуно затворене; опрати их чистом водом пре отварања.
3. Чувајте храну на сувим, чистим и проветреним местима.
4. Перите руке чистом водом и сапуном пре припремања хране и чишћења површина у кући или бриге о болесној особи.
5. Не дозволите деци да се играју тамо где се излила вода од поплава.
6. Ако постоје покварена храна, остаци хране (из фрижидера и замрзивача који су били без струје или били у контакту са поплавном водом) или угинуле животиње, ни у ком случају не долазити у директан контакт са тиме, већ обавезно позвати ветеринарску службу или ветеринарску инспекцију.
7. Ако осетите или имате неки од следећих симптома: слабост, свраб, нагон на повраћање, црвенило очију, повреде по телу, пролив, кашаљ, запушен нос, температуру, црвенило по кожи, ако вас боли глава и мишићи, обавезно се јавите најближем доктору.

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здраље и ветеринарским службама.

ШТА РАДИТИ СА ОТПАДОМ У ТОКУ ПОПЛАВА

Отпад привлачи животиње као бубашвабе, пацове, мишеве, муве и псе, који могу да пренесу разне болести. Зато је важно да:

- Отпад се одлаже само у контејнерима који су за то намењени
- Држати отпад удаљен од хране и воде за пиће
- Ако постоје угинуле животиње, обавезно позвати ветеринарску службу или ветеринарску инспекцију.
- Не чувајте храну из конзерве коју сте већ отворили и нисте појели.

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здраље и ветеринарским службама.

ОПРЕЗНО СА ВОДОМ ЗА ПИЋЕ

У току поплава, вода за пиће може да постане нечиста за употребу код људи и животиња. Зато је потребно:

- Слушати искључиво обавештења института/завода за јавно здравље о стању воде за пиће и њеној исправности.
- Користити флаширану или прокувану воду за пиће, за прање руку и зуба, спремања намирница и прање судова.
- Ако нисте сигурни да је вода исправна, прокувајте је.
- Посуде где се држи вода треба прати са посебном пажњом и испрати их са мало хлора размућеног у води.
- Увек покрити посуде где се држи вода за пиће

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здравље.

ИСХРАНА НОВОРОЂЕНЧАДИ, ОДОЈЧАДИ И МАЛЕ ДЕЦЕ

У циљу очувања здравља новорођенчади, одојчади и мале деце на поплављеном подручју, важно је имати на уму:

- Најбоља храна за новорођенче и одојче је мајчино млеко, а дојење је најбезбеднији начин исхране.
- Уколико се количина мајчиног млека због стреса смањи не треба одустати од дојења.
- Уколико је дете на исхрани адаптираном млечном формулом, приликом припреме неопходна је хигијена руку особе која припрема храну (руке је потребно опрати млаком водом и сапуном, а у недостатку воде руке је потребно дезинфиковати 70% алкохолом или средством за дезинфекцију руку. Влажне марамнице нису довољне за дезинфекцију уколико нису на бази алкохола, односно уколико на паковању не стоји натпис „антибактеријске“).
- Препоручује се коришћење производа у којима је замена за мајчино млеко већ размућена и спремна за коришћење, а који детету треба да се дају из чисте шоље (најбоље је у том случају користити чаше за једнократну употребу).
- Одојчету узраста 6 месеци и старијем, поред млека потребна је и допунска исхрана која такође треба да је здравствено безбедна. У условима смештаја у колективним центрима, али и после повратка кући до потпуног санирања домаћинства, у циљу превенције болести, саветује се коришћење индустријски произведене хране за одојчад узраста до годину дана.
- За децу од навршене године и старију саветује се коришћење конзервираних намирница (термички обрађеног и конзервираног поврћа и воћа), али и термички обрађено поврће, суво воће, кондиторски производи, упакован хлеб, двопек, крекери, као и дуготрајно пастеризовано млеко.

- Уколико не постоје фрижидери за чување хране, преосталу количину неутрошене хране потребно је бацити.
- Приликом припреме намирница неопходна је стриктна хигијена руку, као и темељна термичка обрада хранљивих намирница животињског порекла (месо, јаја, млеко). Воће и поврће које се иначе користи у сировом облику опрати у млакој води, очистити, поново опрати и термички обрадити.
- Све намирнице које су биле у контакту са водом из поплавног таласа (поплављени фрижидери, замрзивачи, оставе) ни у ком случају не користити за исхрану.
- Све намирнице које би могле да дођу у контакт са влагом држати у стакленим и металним добро затвореним посудама.
- Важна напомена: неопходна је стриктна хигијена руку, не само приликом припреме хране већ и хигијена руку пре конзумирања хране.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ИСХРАНУ СТАНОВНИШТВА У ПРИХВАТИЛИШТИМА

- Неопходна је стриктна хигијена руку (приликом припреме хране, пре конзумирања хране, после употребе тоалета).
- За време боравка у прихватним центрима у исхрани треба користити намирнице које не захтевају складиштење у фрижидеру: конзервисана храна (конзервисана риба, конзервисано воће и поврће, махунарке), кондиторске производе (слани и слатки кекс, крекери, двопек), храну из тегли, дуготрајно пастеризовано млеко, сушено воће. Храну из конзерве/тетрапака која је отворена, а која није потрошена потребно је бацити.
- Испред улазних врата објеката за колективни смештај и исхрану потребно је поставити дезинфекциону баријеру са раствором расположивог дезинфекционог средства и старати се да свако ко улази у објекат пре уласка стане у дезинфекциони раствор. Овакву дезинфекциону баријеру треба поставити и испред врата тоалета и других санитарних просторија. На улазима у трпезарије ових објеката пожељно је обезбедити посуде са раствором дезинфекционог средства за потапање, односно дезинфекцију руку. За више информација обратите се надлежном заводу за јавно здравље.

ПОЉОПРИВРЕДНЕ КУЛТУРЕ У ПОПЛАВЉЕНИМ ПОДРУЧЈИМА НЕ КОРИСТИТИ ЗА ИСХРАНУ

После повлачења воде, приликом повратка на пољопривредна земљишта, у циљу спречавања појаве цревних заразних болести неопходно је предузети заштитне мере и придржавати се следећих препорука:

- Све пољопривредне културе које су биле у контакту са водом из поплавног таласа (засади различитих врста поврћа, воће и друге пољопривредне културе, као и пољопривредни производи ускладиштени у амбарима, траповима) не треба користити за исхрану с обзиром на то да поред могућности контаминације бактериолошким изворима загађења постоји и могућност хемијског загађења.
- Приликом уклањања пољопривредних култура које су биле у контакту са поплавним таласом обавезно користити заштитне рукавице.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ИСХРАНУ СТАНОВНИШТВА ПО ПОВРАТКУ У ПОПЛАВЉЕНА ПОДРУЧЈА

По повратку кући у подручја која су била поплављена потребно је придржавати се следећих препорука за исхрану:

- Све пољопривредне културе које су биле у контакту са водом из поплавног таласа (засади различитих врста поврћа, воће и друге пољопривредне културе, као и пољопривредни производи ускладиштени у амбарима, траповима) не треба користити за исхрану обзиром да поред могућности контаминације бактериолошким изворима загађења постоји и могућност хемијског загађења.
- Све намирнице које су биле у контакту са водом из поплавног таласа (поплављени фрижидери, замрзивачи, оставе) не смеју се користити за исхрану.
- До успостављања стабилног снабдевања електричном енергијом користити намирнице које не захтевају складиштење у фрижидеру: конзервисана храна (риба, воће, поврће, махунарке), кондиторске производе (слани и слатки кекс, крекери, двопек), храна из тегли које су биле потпуно затворене.
- Обавезна је термичка обрада намирница животињског порекла (месо, риба, јаја, млеко).
- Воће и поврће које се иначе користи у сировом облику неопходно је опрати у млакој води, очистити, поново опрати и термички обработити.
- Све животне намирнице које би могле да дођу у контакт са влагом чувати у стакленим и металним добро затвореним посудама.
- Важна напомена: неопходна је стриктна хигијена руку не само приликом припреме хране већ и хигијена руку пре конзумирања хране.

ПОВРАТАК КУЋИ ПОСЛЕ ПОВЛАЧЕЊА ВОДЕ

После повлачења воде, важно је имати на уму да постоје ризици, који могу да буду опасни по здравље читаве породице.

- Ако је стамбени или пословни објекат још под водом, обавезно обавестите органе локалне власти да вам помогну да искључите струју и гас.
- Веома је важно да проверите своју кућу по дану да нема никаквих промена у грађевинској структури. Не водите децу да би се избегао било какав ризик.
- Ако мирише на гас, не улазите у кућу, не укључујте струју и обавезно обавестите органе локалне власти.
- Само ако сте на потпуно сувом месту можете да искључите струју. НИКАДА не искључујте или укључујте струју или електричне апарате ако сте у додиру са водом.
- Ако још има воде у вашој кући, заштитите се гуменим чизмама или ставите пластичне кесе преко ципела. Не дозволите да вода од поплава буде у контакту са вашом кожом.
- Све наведене поступке урадити пре повратка трудница, деце и старих и оболелих особа.

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здравље и локалним властима.

ЧИШЋЕЊЕ КУЋЕ ПОСЛЕ ПОВЛАЧЕЊА ВОДЕ

После повлачења воде, важно је имати на уму да постоје ризици, који могу да буду опасни по здравље читаве породице.

- Труднице, деца и старе особе не треба да бораве у кући док она не буде потпуно очишћена и сува.
- Изветрите добро све просторије најмање пола сата пре него што уђете да чистите унутрашњост ваше куће.
- Оперите подове и зидове детерцентом и водом, и увек користите заштитне рукавице. После тога обратите се најближем институту/заводу за јавно здравље за даља упутства у вези са дезинфекцијом, дезинсекцијом и дератизацијом.
- После чишћења и прања обавезно добро оперите руке чистом водом и сапуном.
- Сву одећу и тканине које су биле под водом обавезно опрати детерцентом и топлом водом.
- Могуће је да се у кући или просторијама које су биле под водом створила буђ. Она може да буде опасна по здравље. Уколико се јави цурење из носа, црвенило по кожи, отежано дисање, обавезно се треба што пре јавити лекару.

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здравље и локалним властима.

ПОВРАТАК У ЈАВНЕ ОБЈЕКТЕ

После поплава, важно је да се провере школе пре него што почну да се користе.

1. Проверите да поред јавног објекта (школе, вртићи, домови здравља итд.) нема ризика од одрона.
2. Искључите струју само ако стојите на сувом месту.
3. Изветрити све просторије најмање 30 минута пре него што уђете унутра
4. Чистити само ако се претходно заштитите гуменим чизмама или ципелама покривеним пластичном кесом до колена и увек користити рукавице.
5. Проверити опрему и намештај и видети да ли су употребљиви.
6. Избацити све књиге и папире који су били захваћени поплавама.
7. Опрати подове и зидове детерцентом и водом, и увек користити заштитне рукавице. После тога обратити се најближем институту/заводу за јавно здравље за даља упутства у вези са дезинфекцијом, дезинсекцијом и дератизацијом.
8. Позвати надлежне органе да провере све инсталације и одобре повратак.

За све информације обратите се најближем Заводу за јавно здравље и локалним властима.