

JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZDROWOTNE W SYTUACJI ZAGROŻENIA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEGO

Woda powodziowa niesie za sobą groźne dla zdrowia zanieczyszczenia chemiczne i bakteryjne. Powódź sprzyja szybkiemu rozprzestrzenianiu się niebezpiecznych wirusów, bakterii, grzybów, pasożytów pochodzących z rozszczelnionych szamb, obór i zalanych oczyszczalni ścieków.

Wiąże się to z ryzykiem wystąpienia chorób przewodu pokarmowego, takich jak: różnego rodzaju biegunki (spowodowane np. zakażeniem bakteriami E. coli, Salmonella), leptospiroza (odzwierzęca choroba bakteryjna), WZW A, tężec. Szerzą się one poprzez skażoną wodę, żywność i brudne ręce.

Aby zmniejszyć ryzyko infekcji:



tam, gdzie to możliwe, staraj się unikać bezpośredniego kontaktu z wodą powodziową, zwłaszcza jeśli jest ona w oczywisty sposób zanieczyszczona ściekami



jeśli musisz wejść do wody, załóż odpowiednią odzież ochronną, zwłaszcza wodoodporne rękawice i gumowe buty, i pamiętaj, aby uważać na ukryte niebezpieczeństwa (zalane drogi, które wydają się płytkie, mogą być głębsze niż myślisz, okrywy włazów mogły odpaść, a pod wodami powodziowymi mogą znajdować się inne zagrożenia i przeszkody)



w razie potrzeby należy stosować też inne środki ochrony osobistej (PPE), takie jak maseczka, gogle



wyrzucić całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową czy szlamem, a do celów spożywczych używaj WYŁĄCZNIE wody butelkowanej lub dowożonej beczkowozami



nie używaj wody powodziowej do higieny, mycia naczyń, warzyw lub owoców, gotowania lub przygotowywania posiłków



dbaj o higienę, często myj ręce mydłem w czystej, ciepłej wodzie, lub dezynfekuj preparatem alkoholowym (chusteczki lub żel), jeśli nie ma wody



nie jedz owoców i warzyw z zalanych ogródków



nie spożywaj produktów, które nie są hermetycznie zapakowane, nawet jeśli nie wykazują oznak zepsucia



wyrzucić wszystkie leki, które miały kontakt z wodą powodziową



utrzymuj wszelkie otwarte skaleczenia lub rany w czystości i zapobiegaj ich wystawieniu na działanie wody powodziowej – noś wodoodporne plastry i używaj wodoodpornej odzieży ochronnej



w przypadku głębokiego zranienia i kontaktu z brudną wodą niezwłocznie zgłoś się do lekarza



śłuchaj i stosuj się do zaleceń służb, postępuj zgodnie z treścią komunikatów



W rejonach dotkniętych powodzią, w związku ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób zakaźnych, **zalecane są szczepienia przeciwko tężcowi, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW A) oraz w niektórych przypadkach przeciwko durowi brzusznemu.**

W razie wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów zatrucia pokarmowego, takich jak: biegunka, wymioty, podwyższona temperatura ciała, ból brzucha, a także zakażenia skóry czy istniejących wcześniej ran, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZDROWOTNE W SYTUACJI ZAGROŻENIA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEGO

- Woda w studniach na terenach popowodziowych nie nadaje się do picia. Wodę z własnych studni można używać dopiero po oczyszczeniu i odkażeniu studni oraz po uzyskaniu pozytywnych wyników jakości wody prowadzonych przez Sanepid.
- W domach, w których przez dłuższy czas stała woda, nawet po ich umyciu i odkażeniu, mogą rozwijać się pleśnie i grzyby domowe, które mogą powodować przede wszystkim alergię i zatrucia.
- Dzieci nie powinny bawić się w wodzie powodziowej ani w pobliżu pomp lub worków z piaskiem.
- Istnieje również zwiększone ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi przez bezpośredni kontakt z zanieczyszczoną wodą, takimi jak zakażenia ran, zapalenie skóry, zapalenie spojówek oraz zakażenia ucha, nosa i gardła.

Ogólne porady dotyczące bezpiecznego sprzątania po powodzi:

- Mieszkanie i sprzęty przydatne do dalszego użytkowania trzeba zdezynfekować, gdyż naniesiony muł zawiera duże ilości grzybów i bakterii chorobotwórczych, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami producentów dotyczącymi środków czyszczących.
- Dezynfekcję dużych pomieszczeń, pomieszczeń z ograniczoną wentylacją (np. piwnic) powinny przeprowadzić przeszkolone ekipy. Do dezynfekcji pomieszczeń mieszkalnych nie zaleca się stosowania lizolu, wapna chlorowanego, ogranicza się stosowanie podchlorynu sodu. Nie wolno stosować środków chlorowych z innymi preparatami.
- Materiały i szczegółowe instrukcje dotyczące postępowania sanitarnego z pomieszczeniami i przedmiotami użytku codziennego po powodzi dostępne są na stronach internetowych stacji sanitarno-epidemiologicznych.
- Każdą wodę powodziową należy uznać za zanieczyszczoną, czyli brudną.
- Ręce myj czystą wodą z mydłem przed i po czynnościach sprzątania.
- Zakryj skaleczenia i owrzodzenia wodoodpornymi plastrami oraz odzież ochronną.
- Noś wodoodporne buty i gumowe rękawice.
- W przypadku mycia węzłem lub mycia ciśnieniowego, które powodują duże rozpryskiwanie, możesz użyć maski na twarz i/lub okularów (gogle).
- Uważaj na instalację gazową, elektryczną i ostre przedmioty.
- Dbaj o bezpieczeństwo dzieci:
 - przechowuj środki czyszczące w oryginalnych opakowaniach, w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci;
 - opróżnij wiadra z mopem natychmiast po użyciu;
 - upewnij się, że dzieci nie mają dostępu do garaży lub szop ogrodowych, które pozostają otwarte, aby je wysuszyć.

Zarówno stres fizyczny związany z nadmiernym wysiłkiem w sprzątaniu pomieszczeń, jak i stres psychiczny spowodowany utratą ważnych rzeczy osobistych, tymczasową przeprowadzką i stratami finansowymi mogą powodować złe samopoczucie. Pamiętaj, że zmęczenie, trudności ze snem i niepokój są normalne w takich okolicznościach i mogą zniknąć z czasem. Jeśli czujesz się przytłoczony, skontaktuj się z przyjaciółmi, krewnymi lub lekarzem.

Niezbędne informacje znajdują się na stronach internetowych lokalnych stacji sanitarno-epidemiologicznych oraz na: [Powódź - Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)

Komunikat w sprawie dostępu do wody pitnej na terenach objętych powodzią wydał też Główny Inspektorat Sanitarny: [Komunikat ws. dostępu do wody pitnej na terenach objętych powodzią - Główny Inspektorat Sanitarny - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)