

INSTRUKCJA DLA POWODZIAN

Żywność

Nie jedz, zwłaszcza nie podawaj dzieciom produktów, które:

- * zostały zalane, a nie są hermetycznie opakowane, nawet jeśli nie wykazują oznak zepsucia;
- * mają zmieniony zapach, barwę, smak i konsystencję;
- * są w opakowaniach pozbawionych etykiet, w związku z czym mogą być mylnie uznane za żywność, np. trujące oleje mineralne, zaprawione zboża siewne itp.;
- * znajdowały się bez szczelnych opakowań w miejscach brudnych - w chlewach, oborach, kurnikach itp.,

Aby uchronić żywność przed zepsuciem i zanieczyszczeniami:

- * produkty sypkie, zawilgocone, ale nie zepsute, należy szybko spożyć lub przed przechowaniem przesuszyć;
- * przechowuj żywność w szczelnych opakowaniach, przykrytą w pomieszczeniach gdzie nie ma środków chemicznych, takich jak pestycydy, nawozy mineralne.

Jeśli wodoszczelne opakowanie zostało zanieczyszczone lub zmoczone, po usunięciu zanieczyszczeń produkt może być spożyty, jeśli nie wykazuje żadnych zmian.

Choroby zakaźne

Sanepid ostrzega: woda rozniosła i osadziła na terenie powodziowym zarazki zakaźnych schorzeń przewodu pokarmowego: duru brzuszego, czerwonki, salmonelloz i innych chorób biegunkowych. W glebie oraz w pomieszczeniach chłodnych i wilgotnych mogą one pozostać zdolne do zakażenia przez kilka tygodni.

Aby zniszczyć zarazki należy:

- * odkazić wapnem chlorowanym zalane powodzią studnie i ujęcia wodne;
- * oczyścić z osadów i odkazić przy użyciu chemicznych środków czyszczących ściany, podłogi, sprzęty gospodarcze;
- * wywietrzyć, wysuszyć i odmalować mieszkania i pomieszczenia gospodarcze, zwłaszcza te, gdzie przechowuje się żywność i gdzie przebywają dzieci oraz osoby starsze, niedołążne;
- * oczyścić, wysuszyć i odkazić ustępy, często powtarzać odkażanie urządzeń sanitarnych, zmywać je i utrzymywać w suchości;

Zakaźne choroby przewodu pokarmowego szerzą się poprzez zakażoną wodę, żywność i brudne ręce:

- * wodę do picia, płukania owoców i warzyw jedzonych na surowo, a także wodę do mycia zębów należy zawsze gotować przed użyciem;
- * surowe produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, drób, jaja, ryby) oraz warzywa należy traktować jako zakażone i nie dopuszczać do zetknięcia ich z produktami gotowymi do spożycia;
- * ręce myć dokładnie wodą i mydłem, czyszcząc również paznokcie, po każdej bytności w ustępie, oporządzeniu zwierząt, oczyszczaniu warzyw, oraz mięsa i jaj. Tak samo postępować przed przygotowaniem posiłków, karmieniem dzieci, pielęgowaniem niemowląt.

Woda

Fala powodziowa niesie zanieczyszczenia bakteryjne i chemiczne. Po ustąpieniu powodzi woda w studniach i zbiornikach wodnych nie nadaje się do picia. By uzyskać bezpieczną dla zdrowia wodę, należy oczyścić i zdezynfekować studnie.

Po wybraniu wody ze studni trzeba oczyścić dno ze szlamu i nieczystości, wybrać kilkudziesięciocentymetrową warstwę piasku i wypełnić je warstwą przemytego żwiru lub gruboziarnistego piasku grubości ok. 10 cm, oczyścić cembrowinę oraz zabetonować ubytki i szpary. Przed dezynfekcją, należy zmierzyć za pomocą tyczki lub ciężarka na sznurku głębokość wody w studni. Na każdy metr głębokości wody należy odmierzyć ilość wapna według zasad podanych w tabelce.

W przypadku stosowania roztworu podchlorynu sodu należy odmierzyć szklankę takiej samej dawki jak dla wapna chlorowanego lub dawki z tabelki podane w gramach dwukrotnie zwiększyć.

Aby prawidłowo przeprowadzić dezynfekcję, należy:

- * do wiadra z wodą dodać dwie płaskie łyżeczki od herbaty któregoś z wymienionych środków dezynfekcyjnych i wyszorować tym cembrowinę;
- * po ponownym napełnieniu studni wodą rozmieszać w wiadrze z niewielką ilością wody odmierzoną według tabeli ilość środka dezynfekcyjnego, dopełnić wiadro wodą, zmieszać, po czym całą zawartość wlać do studni;
- * wodę w studni zamieszać tyczką;
- * po 24 godzinach wybierać wodę aż do zaniku zapachu chloru.

Każdą niepewną wodę przeznaczoną do picia należy odkazić. Można to zrobić poprzez gotowanie, a także za pomocą specjalnych preparatów i pastylek, według załączonych do nich przepisów. Należy jednak pamiętać, że odkażanie nie usuwa zanieczyszczeń chemicznych. Duża zawartość związków chemicznych (azotanów) może wywołać u niemowląt sinicę. Kobiety w ciąży i niemowlęta powinny korzystać wyłącznie z wody badanej i odpowiadającej wymaganiom sanitarnym.

Średnica studni w cm	Ilość wapna chlorowanego na każdy metr głębokości wody	Ilość monochloraminy na każdy metr głębokości wody
80	150 g - 1 szklanka	165 g
90	200 g - 1 szklanka i ćwierć	220 g
100	250 g - półtorej szklanki	270 g
120	350 g - 2 szklanki i ćwierć	380 g

INFORMACJA DLA POWODZIAN

POSTĘPOWANIE SANITARNE Z POMIESZCZENIAMI

I PRZEDMIOTAMI UŻYTKU PO POWODZI

PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY INFORMUJE:

Zasady przygotowania pomieszczeń do użytkowania po powodzi

1. Pomieszczenie wstępnie oczyścić z grubych zanieczyszczeń: piasku, szlamu, itp.
2. Następnie pomieszczenie starannie oczyścić wodą i środkami myjącymi. Dokładne umycie usuwa nie tylko brud, ale również obniża liczbę drobnoustrojów, często do bezpiecznego dla zdrowia poziomu.

3. Po dokładnym oczyszczeniu, niektóre pomieszczenia lub powierzchnie dezynfekować

Wskazane jest dezynfekowanie pomieszczeń i powierzchni do przygotowania i przechowywania żywności. Do tego celu można stosować preparaty przekazane lub zalecane przez Stację Sanitarno-Epidemiologiczną lub powszechnie dostępne środki używane w gospodarstwie domowym (np. stosowane do wybielania bielizny). Po dezynfekcji (nie krócej niż 15 min) powierzchnie zmyć wodą pitną.

Pomieszczenia mocno zanieczyszczone np. fekaliami, powinny być dezynfekowane. Po usunięciu zanieczyszczeń i umyciu, należy przeprowadzać dezynfekcję preparatami zalecanymi przez Stację Sanitarno-Epidemiologiczną.

Dezynfekcję pomieszczeń źle wietrzonych (np. piwnice), dużych powierzchni powinny przeprowadzić przeszkolone ekipy.

Uwaga: Do dezynfekcji pomieszczeń mieszkalnych nie stosować lizolu, wapna chlorowanego, ograniczyć stosowanie podchlorynu sodu.

Ze względu na zagrożenie środowiska, wskazane jest ograniczenie stosowania preparatów zawierających chlor.

4. Pomieszczenia po dezynfekcji należy wywietrzyć.

Postępowanie z przedmiotami codziennego użytku.

- Przedmioty, które zostaną uznane za przydatne do dalszego użytkowania należy dokładnie wymyć, a następnie dezynfekować. Najlepszą metodą dezynfekcji jest zastosowanie wysokiej temperatury: stosowanie gorącego powietrza, gotowanie, wyparzanie, prasowanie.

- Wyposażenie kuchenne (np. naczynia, sztućce) - dokładnie umyć, a następnie gotować nie krócej niż 15 min w wodzie, najlepiej z dodatkiem sody (1-2 łyżki na litr) w przykrytym naczyniu. Przedmioty o większych rozmiarach można wyparzać wrzącą wodą (najlepiej kilkakrotnie).
 - Niektóre przedmioty: np. naczynia kuchenne, sztućce (inne szklane lub metalowe) można poddać działaniu gorącego powietrza np. w domowym piecyku (w temp. 160°C w czasie 2 godz.).
 - **Bieliznę** pościelową i odzież dokładnie wypłukać, a następnie uprać:
 - odporną na temperaturę w temp. 95°C - 15 min w pralkach automatycznych, pralnicach lub gotować
 - wrażliwą na temperaturę prać co najmniej dwukrotnie w temp. 60°C, najlepiej z proszkami zawierającymi nadboran sodu.
 - bieliznę, odzież (białą, odporną na chlor) można dezynfekować w preparatach do wybielania, potem dokładnie wypłukać.
 - Prasowanie gorącym żelazkiem:
 - prasować upraną bieliznę, odzież; prasowanie jest szczególnie ważne, gdy woda użyta do prania i płukania nie odpowiadała jakości wody pitnej
 - **odzież** która nie będzie prana, po wyczyszczeniu prasować przez mokrą tkaninę
- Uwaga: Przy czyszczeniu powierzchni, odzieży, szczególnie w przypadku usuwania zanieczyszczeń już wysuszonych, należy chronić drogi oddechowe (zasłonić nos, usta tkaniną zwilżoną wodą).
- Z chloraminy, podchlorynu wapnia, wapna chlorowanego, innych preparatów zawierających chlor, także z domowych środków wybielających, może gwałtownie wydzielać się szkodliwy chlor. Dezynfekcję należy wykonywać w pomieszczeniach dobrze wietrzonych. Chronić drogi oddechowe (np. maską z tkaniny). Stosować rękawice i ubrania ochronne. Pomieszczenia po dezynfekcji dobrze wywietrzyć. Dezynfekcji nie prowadzić w obecności dzieci.
- W pomieszczeniach mieszkalnych zmyć powierzchnie po dezynfekcji, szczególną uwagę zwrócić na usunięcie pozostałości środków dezynfekcyjnych w pomieszczeniach, gdzie ją przebywały niemowlęta.

INFORMACJA DLA POWODZIAN O ZWALCZANIU SZKODLIWYCH I UCIAŹLIWYCH OWADÓW

PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY INFORMUJE:

Po powodzi na terenach zalanych mogą występować plagowo różne gatunki much, komarów, meszek, kuczmanów.

W zaistniałych okolicznościach znajdują one dobre warunki rozwoju.

MUCHY

Owady te są przenosicielami groźnych chorób zakaźnych: duru brzuszego, czerwonki, salmonelloz, letnich biegunek niemowląt, także niektórych schorzeń grzybiczych i pasożytniczych.

Muchy siadają na rozkładających się resztkach żywności, martwych zwierzętach, odchodach ludzkich i zwierzęcych, składają tam jaja i zbierają na powierzchni swojego owłosionego ciała miliony bakterii. Z jaj wylęgają się robakowate, beznogie, kremowe larwy. Po kilku, kilkunastu dniach przekształcają się one w poczwarki (brązowe, baryłkowate), z których wylatują dorosłe owady. Cały rozwój much trwa ok. 2 tygodni, w przypadku wysokich temperatur może być krótszy.

Przestrzeżenie higieny w domu i obejściu jest najważniejszym czynnikiem zabezpieczającym przed owadami i przenoszonymi przez nie chorobami.

Należy więc:

- Do dezynsekcji nieczystości, padliny, zebranych śmieci, fekalii stosować wapno chlorowane, wapno palone. Wapno palone należy używać w postaci 20% mleka wapiennego (1 szklanka wapna = ok. 200 g zmieszać z 1 litrem wody). Stosować w ilości 10 – 20 litrów na 1m² powierzchni – polewać lub opryskiwać (np. zmiotką zanurzoną w zawieszynie) do momentu, aż cała powierzchnia równomiernie pokryje się białą cieczą. Zamiast wapna palonego można użyć 10% zawiesziny wapna chlorowanego (1/2 szklanki zmieszać z 1 litrem wody).
- Doły z płynną zawartością zasypywać suchym wapnem palonym stosując 1 kg wapna na 1m² powierzchni.

Uwaga! przy przygotowywaniu zawieszin i stosowaniu wapna używać rękawice gumowe!

ZABEZPIECZENIE POMIESZCZEŃ PRZED MUCHAMI

- Osłonić okna i inne otwory siatką metalową, gazą lub gęstą firanką.
- Rozwieszać lepy w miejscach gromadzenia się much.
- Przechowywać żywność w zamkniętych pojemnikach lub pod przykryciem.
- Gromadzić śmiecie i odpadki w szczelnych workach foliowych.
- Zmieniać w miarę możliwości często ściólkę dla zwierząt, aby zapobiec rozwojowi larw much.

ZWALCZANIE MUCH PREPARATAMI CHEMICZNYMI

Do zwalczania dorosłych much w pomieszczeniach można stosować wszelkie dostępne na rynku, przeznaczone do tego celu preparaty owadobójcze: trutki, tablice owadobójcze, preparaty do opryskiwania powierzchni, preparaty aerozolowe. Opryskiwać: futryny drzwi i okien, nasłonecznione powierzchnie ścian.

Do zwalczania larw much można stosować preparat Malasep (polewanie śmieci i odpadków), Neporex, Baycidal (niszczenie larw w ściółce).

KOMARY I INNE OWADY KRWIOPIJNE

W rozlewiskach wody, mule i wilgotnej glebie rozwijają się larwy komarów, meszek, kuczmanów. Dorosłe komary i znacznie od nich mniejsze kuczmany kłują (tylko samice) szczególnie intensywnie przy dużej wilgotności powietrza i o zmierzchu; wtedy też mogą wlatywać do pomieszczeń. Ukłucia komarów i kuczmanów mogą powodować odczyny zapalne skóry, obrzęki, bąble.

Meszki, przypominające małe czarne muszki, atakują podczas dnia, w pełnym słońcu. Kłują boleśnie i często pozostawiają krwawiący ślad. Na ich ukłucia narażone są zwierzęta przebywające na pastwiskach. Ukucia tych owadów mogą powodować zmiany skórne, stany zapalne, zaburzenia oddechowowe (harara). Zaatakowane przez chmary meszek zwierzęta mogą zginąć wskutek działania jadu owadów, toteż przy dużej agresywności meszek nie należy wyprowadzać zwierząt z pomieszczeń.

ZABEZPIECZENIA OSOBISTE PRZED KOMARAMI I INNYMI OWADAMI KRWIOPIJNYMI:

- Odpowiednia odzież – długie spodnie, bluza z długimi rękawami, nakrycie głowy osłaniające czoło i kark.
- Na odsłonięte powierzchnie skóry (z wyjątkiem twarzy) stosować repelenty – środki odstraszające komary, w postaci płynów, kremów lub aerozoli; zabezpieczają na kilka godzin, do nabycia w drogeriach. W przypadku ich braku można użyć olejku goździkowego (do nabycia w aptekach).
- Zaognione miejsca po ukłuciach smarować papką mentolową, stosować kompresy z wody z amoniakiem lub z octem albo przykładać aloes.

ZABEZPIECZENIE POMIESZCZEŃ

- Osłonić okna i inne otwory siatką metalową, gazą lub gęstą firanką.
- Łóżeczka dziecięce i wózki osłonić gazą.
- Nie otwierać okien przy zapalonym świetle wieczorem, gdyż zwabia ono komary.
- Udrożnić rynny, aby umożliwić spływ wody.

ZWALCZANIE KOMARÓW PREPARATAMI CHEMICZNYMI

- W pomieszczeniach można zastosować dostępne na rynku środki owadobójcze, takie jak do zwalczania much, aerozole lub do opryskiwania albo elektrofumigatory (urządzenie elektryczne z płytką owadobójczą, z której wydzielają się pary substancji owadobójczej).
- Zwalczanie komarów występujących plagowo na dużych obszarach przeprowadzają wyspecjalizowane ekipy w porozumieniu z odpowiednimi Wydziałami Ochrony Środowiska i WSSE.

Uwaga! Wszystkie środki należy używać ostrożnie, zgodnie z zaleceniami na etykiecie umieszczonej na opakowaniu preparatu. Stosować tylko preparaty zarejestrowane w MZiOS, posiadające numer rejestracyjny Tox. Chronić dzieci przed kontaktem z preparatem. Nie stosować preparatów przy nie zabezpieczonej żywności.

Uwaga! Zbyt intensywne używanie preparatów aerozolowych w zamkniętych pomieszczeniach może spowodować wybuch w przypadku wadliwej instalacji elektrycznej, otwartego ognia lub żaru. Nie opryskiwać preparatami urządzeń i przewodów elektrycznych.

Opracowanie: dr Alicja Krzemińska, dr Aleksandra Gliniewicz