

Zdravotné odporúčania ÚVZ SR

k hydrologickým výstrahám SHMÚ

pre všetky typy povodní

Základné zásady – pokyny pre verejnosť počas povodní

Pri vzniku povodne je potrebné:

- Po celú dobu sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Pravidlá zdravotnej bezpečnosti obyvateľov:




- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti.
- Vstupujte len do stojatej vody. Nikdy nevstupujte do prúdiacej vody. Prúd vody je veľmi nebezpečný a môže spôsobiť pri rýchlom stúpnutí hladiny utopenie. Prúdenie vody si overte vhozením kusa dreva na hladinu vody.
- Dávajte pozor kam stúpate. Povrch môže byť pokrytý črepinami skla alebo klincami. Používajte pevnú obuv.
- Nejazdite autom v zatopenej oblasti. Auto môže byť zaplavené, strhnuté prúdom alebo náhlou prívalovou vlnou.
- Ihneď vypnite prívod elektrickej energie do vášho domu. Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom. Voda je dobrým vodičom elektrického prúdu.
- Pokiaľ opúšťate dom, nezabudnite vypnúť hlavný prívod elektrického prúdu. Pokiaľ ste to nestihli a vraciate sa po záplave, urobte to ako prvú vec ešte pred prehliadkou domu. Zatopené elektrické prístroje vyžadujú pred opätovným uvedením do prevádzky odbornú prehliadku.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite. Svietťe len baterkou.
- Vo vnútri domu nepoužívajte benzínové agregáty, oxid uhoľnatý vás môže zabiť. Pozor na spaliny z uhlia a dreva, ak bol porušený komín domu.

Všeobecné preventívne zásady na predchádzanie prenosným ochoreniam:

Pri všetkých prácach spojených s likvidáciou následkov povodní treba dodržiavať základné zásady ochrany zdravia – starostlivo a často si umývať ruky mydlom.

- Ruky si treba umývať vždy po kontakte s predmetmi, ktoré prišli do styku so záplavovou vodou alebo kalmi, pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC. Po ukončení sanačných prác treba ruky dôkladne vydezinfikovať.
- Počas prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv. Po ich použití je nevyhnutné odevy a obuv vyčistiť a vydezinfikovať.
- Aj vyčistené miesto môže byť nechtiac opätovne kontaminované niekým iným, prípadne aj hmyzom, vetrom a podobne. Kontaminované bývajú aj miesta, ktoré viditeľne nepreukazujú znaky znečistenia.
- Jesť a piť možno len vo vyhradených vydezinfikovaných miestach (jedlo z overených zdrojov). Predtým treba odložiť ochranné pomôcky, vydezinfikovať si a umyť ruky. Jedlo neponechávame voľne bez prikrytia.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára. Rozškrabanými štípancami od komárov a iného hmyzu a zádermi sa môže do tela dostať infekcia.
- Je treba dávať pozor na zanesenie infekcie do očí a nosa pri pretieraní očí, čistení nosa a podobne. Používame jednorazové papierové vreckovky.

Základné hygienické požiadavky:

	<p style="text-align: center;">Umývanie rúk</p> <ul style="list-style-type: none">• Ruky si umývajte starostlivo a často.• Umývajte si ruky pokiaľ možno mydlom, najmä vždy po styku s predmetmi, ktoré boli v kontakte so záplavovou vodou alebo kalmi, takisto vždy pred jedlom a pitím, skôr, než sa dotknete svojej tváre a samozrejme vždy pred a po použití WC.
	<p style="text-align: center;">Pitná voda</p> <ul style="list-style-type: none">• Na pitie a varenie zásadne používajte len vodu, ktorej zdravotná bezpečnosť je spoľahlivo overená, predovšetkým však vodu balenú.• Ak bola vaša studňa priamo zaplavená alebo ak bývate v oblasti postihnutej povodňou, pričom vaša studňa nemusela byť zaplavená priamo, vodu z nej nepoužívajte na pitie ani na varenie, kým sa nevykoná sanácia a neuskutoční chemický a mikrobiologický rozbor, ktorého výsledky budú vyhovujúce.
	<p style="text-align: center;">Potraviny (pokyny pre domácnosti)</p> <p><i>Zaplavené poľnohospodárske plodiny</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Všetky poľnohospodárske plodiny, ktoré boli zaplavené povodňovou vodou, kalmi a bahnom, treba považovať za zdraviu škodlivé.• Tieto plodiny, hoci boli zaplavené len čiastočne a ďalej rástli, v žiadnom prípade bez posúdenia príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) nikdy nekonzumujte.• Ovocie na stromoch a kríkoch, ktoré nebolo povodňovou vodou, kalmi a bahnom priamo dotknuté, možno jesť po dôkladnom umytí pitnou vodou. <p><i>Zaplavené potraviny</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Nejedzte potraviny zaplavené povodňovou vodou, kalom a bahnom, s výnimkou potravín hermeticky balených v skle, kovových obaloch vrátane potravín hermeticky uzatvorených v tuhých plastových obaloch, pokiaľ nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín. Povodňou zasiahnuté hermeticky balené potraviny, ktoré nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín, však treba pred ich použitím dôkladne očistiť a dezinfikovať.• Nemožno používať potraviny so zjavne poškodenými obalmi, etiketami, resp. také, ktoré sú úplne bez etikiet. <p><i>Chladené a mrazené potraviny</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Nekonzumujte ani chladené či mrazené potraviny, najmä vtedy, ak v dôsledku znefunkčnenia chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia javia také zmeny vlastností vnímané zmyslami, ktoré vylučujú ich ďalšie použitie na účely ľudskej výživy (zápach, zmeny konzistencie/skupenstva, farby a podobne). <p>Zákaz konzumovania v primeranej miere platí aj pre všetky ďalšie nasledujúce potraviny, ak boli v priamom styku so záplavovou vodou, bahnom či kalom:</p> <ul style="list-style-type: none">• akékoľvek otvorené balenia potravín vrátane neotvorených v papierovom obale alebo s viečkom z voskového papiera, s netesniacim plastovým viečkom, najmä vtedy, ak obsahujú majonézy a dresingy;• vrecúškové balenia bylín a čajov;• múky, obilniny, cukor, kávu vo vrecúškach i vo vreciach;• všetky potraviny v kartónových nádobách vrátane škatúl na džús/mlieko/detskú výživu,• všetky potraviny v papierových, látkových a celofánových obaloch – aj v prípade, ak by vyzerali ako suché a neporušené (soľ, cereálie, cestoviny, ryža, sušienky, keksy, čokoláda, bonbóny a podobne).

Zdravotné riziká

Priame zdravotné riziká a ich dôsledky

- **strhnutie ľudí prúdom vody**, ktoré môže zapríčiniť silný prúd vody a prívalová povodňová vlna, čoho dôsledkom sú rôzne zranenia, či možná smrť utopením,
- **vystavenie znečistenej vode**, pri zaplavení kanalizácie, ČOV alebo priemyselných skládok a pod., čo vedie k rôznym infekciám kože, nosa, uší, očných spojoviek, kožným afekciám a infekčným ochoreniam,
- **vystavenie studenej vode**, ktorá môže spôsobiť šok, zástavu srdca, podchladenie až smrť podchladením,
- **nadmerná psychická a fyzická záťaž**, pri snahe zachrániť svoj život alebo osobný majetok, čím dochádza najmä k fyzickej ale aj psychickej vyčerpanosti organizmu až následnému psychickému zlyhaniu.

Nepriame zdravotné riziká a ich dôsledky

- **kontaminácia pitnej vody** preniknutím povrchových vôd do vodných zdrojov a do poškodenej vodovodnej siete, čím dochádza k vzniku a šíreniu ochorení prenosných vodou – hepatitída A, dyzentéria, iné hnačkové ochorenia bakteriálneho a vírusového pôvodu,
- **kontaminácia požívatin a poľnohospodárskych plodín**, čo môže spôsobiť vznik a šírenie infekčných ochorení a intoxikáciu chemickými látkami,
- **únik chemických látok** zo zaplavených priemyselných a poľnohospodárskych podnikov, skládok, čo môže byť mimoriadne nebezpečné kvôli akútnej intoxikácii chemickými látkami, v prípade kontaminácie perzistentnými látkami riziko chronických účinkov,
- **nahromadenie odpadu organického a anorganického pôvodu** naplavením odpadov, nánosov, kalov, uhynutých zvierat, čo spôsobuje vznik a šírenie infekčných ochorení, môže dôjsť k inhalácii výparov a tvorbe kožných afekcií,
- **premnoženie komárov a iného obťažujúceho hmyzu zo zaplavených** a nedostatočne vyčistených vonkajších priestorov a priestorov budov od nánosov a kalov,
- **migrácia zvierat, najmä hlodavcov**, ktoré šíria závažné infekčné ochorenia ako leptospiróza, besnota, tularémia, toxoplasmóza,
- **zvýšený psychický a fyzický stres** dôsledkom straty blízkych osôb, vážnych zranení, či straty osobného majetku,
- **vlhké obytné prostredie s výskytom plesní** následkom nedostatočne vyčistených a vysušených vnútorných priestorov, čo vedie k zhoršeniu priebehu chronických respiračných ochorení, zvýšeniu akútnej respiračnej chorobnosti, či vzniku alergií.

Základné odporúčania

- Chráňte predovšetkým svoje zdravie a až potom majetok.
- Po celú dobu sa riadte pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite. Svietťe len baterkou.
- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.
- [Zdravotné odporúčania ÚVZ SR k hydrologickým výstrahám SHMÚ pre všetky typy povodní](https://www.shmu.sk/File/thumbs/Files/admin/Povodne-3_1.pdf)

https://www.shmu.sk/File/thumbs/Files/admin/Povodne-3_1.pdf - povodne v pdf formáte