



## ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



### ÚVZ SR: Odporúčania pre verejnosť na ochranu zdravia po záplavách

Záplavy sú najčastejším typom prírodných katastrof. Správnym konaním nielen počas nich, ale aj po ich ústupe, možno znížiť počet zdravotných poškodení u ľudí a možno výrazne ovplyvniť dopad následkov. Úrad verejného zdravotníctva SR preto zverejňuje odporúčania, ktoré zahŕňajú zásady likvidácie následkov po záplavách a základné hygienické požiadavky, ktoré treba dodržiavať.

- **ZÁKLADNÉ HYGIENICKÉ POŽIADAVKY**

#### **UMÝVANIE RÚK, DEZINFEKCIA RÁN**

Ruky si umývajte často a dôkladne mydlom. Toto jednoduché a základné hygienické pravidlo je jedným z najdôležitejších opatrení, ktoré vám umožní chrániť si zdravie počas sanácie a obnovy vašich domovov. Umývajte si ruky vždy po styku s predmetmi, ktoré boli v kontakte so záplavovou vodou alebo kalmi. Rovnako vždy pred konzumáciou jedla a pitia, pred a po použití toalety a predtým, než sa dotýkate svojej tváre.

Každé zranenia a odreniny treba okamžite ošetriť a vydezinfikovať. Rovnaké pravidlo platí aj pri rozškrabaných štípancoch od hmyzu a záderoch, pretože do tela sa môže dostať infekcia. Pozor si treba dávať aj na zanesenie infekcie do očí a nosa pri pretieraní očí, čistení nosa a celej tváre – používajte jednorazové papierové vreckovky. Pri rozsiahlejšom zranení je mimoriadne dôležité kontaktovať a vyhľadať lekára.

#### **PITNÁ VODA, VODA ZO STUDNE**

Na pitie a varenie zásadne používajte len vodu, ktorej zdravotná bezpečnosť je spoľahlivo overená. Vodu z verejného vodovodu a rovnako vodu zo studne (aj po sanácii) je možné na pitie, varenie a umývanie používať až vtedy, ak bola oficiálne potvrdená jej zdravotná bezpečnosť. Dovtedy treba používať vodu z náhradných zdrojov (balená voda, dovoz vody cisternami). Kvalitu vody v studni si dajte preveriť uskutočnením chemického a mikrobiologického vyšetrenia aj vtedy, ak vaša studňa priamo zaplavená nebola.

#### **POTRAVINY**

##### Zaplavené poľnohospodárske plodiny

Všetky poľnohospodárske plodiny dlhodobo zaplavené čo i len čiastočne povodňovou vodou, kalmi a bahnom, treba považovať za zdravie škodlivé.

### Zaplavené potraviny

Nejedzte potraviny zaplavené vodou, kalom a bahnom. Ide o akékoľvek otvorené balenia potravín, vrátane neotvorených v papierovom obale alebo s viečkom z voskového papiera čis netesniacim plastovým viečkom. Rovnako nepoužívajte na ďalšie spracovanie vrecúškové balenia korenín, bylín a čajov, tiež múky, obiloviny, cukor a kávu vo vrecúškach i vo vreciach či všetky potraviny v papierových, látkových a celofánových obaloch (soľ, cereálie, cestoviny, ryža, sušienky, čokoláda) – a to aj v prípade, ak by vyzerali ako suché a neporušené.

Výnimku tvoria hermeticky balené potraviny v skle, kovových obaloch a tuhých plastových obaloch – rovnako v prípade, ak nejavia známky poškodenia (tvarové deformácie, čitateľnosť etikiet, možné porušenie originality balenia). Záplavou zasiahnuté hermeticky balené a nepoškodené potraviny je potrebné pred ich opätovným uvedením do obehudôkladnemechanicky očistiť a následne umyť pod tečúcou pitnou vodou. Ak sa použije povrchová dezinfekcia obalov, je možné použiť len vhodné dezinfekčné prostriedky a postupovať podľa pokynov na etikete dezinfekčného prostriedku. Následne je však vždy potrebné povrch obalu dôkladne umyť pod tečúcou pitnou vodou.

Jesť a piť je možné len vo vyhradených a vydezinfikovaných miestach, predtým je potrebné odložiť ochranné pomôcky, vydezinfikovať a umyť si ruky. Jedlo nenechávajte voľne uložené bez prikrytia. Nekonzumujte ani potraviny z nefunkčných chladničiek po viac ako 2 hodinách a z nefunkčných mrazničiek po viac ako 4 hodinách.

!

Ak máte akékoľvek pochybnosti o bezchybnosti potravín, obráťte sa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a v prípade zdravotných ťažkostí (nevoľnosť, bolesti brucha, hnačka, teploty) už po prvých príznakoch kontaktujte vášho lekára. Počiatkové ľahké zdravotné príznaky nikdy nepodceňujte.

## • ZÁSADY LIKVIDÁCIE NÁSLEDKOV ZÁPLAV

!

Počas likvidácie následkov povodní používajte ochranné prostriedky ako gumené rukavice, gumený plášť, pevná nepremokavá obuv. Ochranné prostriedky je nevyhnutné po použití vyčistiť a vydezinfikovať, nemožno zabúdať na dôkladné umytie rúk. Dezinfekčné prostriedky treba používať podľa pokynov a odporúčení výrobcov. Práce s dezinfekciou vykonávajte v priestoroch, ktoré majú zabezpečené dostatočné vetranie, používajte respirátor.

## **ZÁSADY VYSÚŠANIA DOMU ALEBO BYTU**

V miestnostiach urobte prievan otvorením okien a dverí. Ak je možné, použite ventilátorya teplovzdušné zdroje.

## **UPRATANIE A DEZINFEKCIA DOMU ALEBO BYTU**

Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou, rovnako odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál (tapety a opadávajúce omietky na stenách). Nábytok, podlahy, steny, nádoby, dopravné prostriedky dezinfikujte vhodným dezinfekčným prostriedkom (najčastejšie na báze chlóru) a nechajte pôsobiť podľa návodu. Dezinfikované predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky. Konečnú úpravu miestností – maľovanie, nátery a opravy vykonávajte vždy až po vysušení a po odstránení plesní dezinfekciou.

!

Pred dezinfekciou akéhokoľvek povrchu sa dôkladne zoznámte so spôsobom riedenia použitého dezinfekčného prostriedku podľa návodu na obale.

## **ČISTENIE A DEZINFEKCIA ŠATSTVA A BIELIZNE**

Silne znečistenú bielizeň namočte na 4 hodiny do vhodného dezinfekčného prostriedku, menej znečistenú bielizeň približne na 1 hodinu. Bielizeň po dezinfekcii vyperte obvyklým spôsobom za použitia pracieho prášku. Pozor, pretože dezinfekčné prostriedky môžu mať aj bieliace účinky, preto cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykartáčujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

## **DEZINFEKCIA ODPADOVÝCH SIFÓNOV A ŽÚMP**

Počas dezinfekcie odpadových sifónov a žúmp použite na to určené dezinfekčné prostriedky. Po skončení upratovacích činností si dôkladne umyte ruky.

## **ODSTRAŇOVANIE ŽIVOČÍŠNYCH ODPADOV**

S odpadmi a rozkladajúcimi sa telami živočíchov sa smie manipulovať len s pomocou ochranných pracovných pomôcok ako ochranné pracovné odevy, plastové alebo gumené rukavice, plastové vrecia či potrebné nástroje (vidly, háky). Živočíšne odpady je potrebné vždy prísne separovať a likvidovať v súčinnosti s orgánmi štátnej veterinárnej a potravinovej správy prostredníctvom kafilernej služby – v záplavových oblastiach je neprípustné zakopávanie uhynutých zvierat do zeme.

**Úrad verejného zdravotníctva SR a regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR**