

## Základné hygienické požiadavky na ochranu zdravia po záplavách - pokyny pre verejnosť

### UMÝVANIE RÚK

- Umývajte si starostlivo a často ruky!!!  
Toto jednoduché a základné hygienické pravidlo je jedným z najdôležitejších opatrení, ktoré Vám umožní chrániť si svoje zdravie počas sanácie a obnovy Vašich domovov. 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, než sa dotýkate svojej tváre a samozrejme aj vždy pred a po použití WC.

### PITNÁ VODA

- Na pitie a varenie zásadne používame len vodu, ktorej zdravotná nezávadnosť je spoľahlivo overená.

Voda z vlastnej studne

Ak bola Vaša studňa priamo zaplavená, vodu z nej nepoužívajte na pitie ani na varenie, kým sa nevykoná sanácia a než sa nedozviete, že výsledky rozboru vody sú vyhovujúce.

Ak bývate v oblasti postihnutej povodňou a nie ste napojení na verejný kontrolovaný vodovod a máte len vlastnú studňu, dajte si preveriť kvalitu vody v tejto studni uskutočnením chemického a mikrobiologického vyšetrenia a to aj vtedy, ak Vaša studňa priamo zaplavená nebola. Pokiaľ nebudete vedieť výsledok vyšetrenia, na pitie a varenie používajte len vodu z overených vodných zdrojov, predovšetkým však vodu balenú.

Postup pri sanácii vlastných (individuálnych) studní:

Sanáciu je účelné uskutočniť až po stabilizácii vodného režimu v postihnutej oblasti, po vykonaní vyčistenia okolia studne a po jej stavebno-technickom zabezpečení.

Mechanická očista a dezinfekcia studne sa uskutočňuje vždy za prítomnosti najmenej 3 osôb a to pre prípad potreby poskytnutia prvej pomoci osobe zostupujúcej do studne.

Základný postup:

- Mechanicky očistiť a tlakovou vodou obmyť vonkajšie steny studne a tiež aj čerpace zariadenie od nánosov bahna a opraviť poklop studne.
- Otvoriť studňu a úplne vyčerpať z nej vodu.
- Vykonať kontrolu vnútorného ovzdušia studne spustením zapálenej sviečky až na dno studne. V prípade bezkyslíkatého prostredia sviečka zhasne, v prípade výskytu metanu dôjde k oživeniu intenzity plameňa.
- Po dôkladnom mechanickom očistení vnútorných stien studne, čerpaceho zariadenia i dna studne očistené plochy dôkladne opláchnuť čistou vodou a vodu úplne odčerpať.
- Omyť vnútorné steny studne 2,5% roztokom prípravku SAVO (0,5 litra SAVA naliať do 20 litrov vody). Pracujeme pritom zásadne v rukaviciach. Dezinfekčný roztok nechajte na omytých stenách pôsobiť najmenej 1 hodinu.
- Po opláchnutí vnútorných stien studne čistou vodou túto vodu znovu odčerpáme, odstránime kalom zanesený pokrov dna studne a vymeníme ho novým vhodným materiálom (čistý štrk, hrubozrnný piesok). Zároveň necháme studňu naplniť vodou a ak je voda stále kalná, ďalej pokračujeme v jej opakovanom čerpaní až do vymiznutia zákalu.
- Poslednou fázou sanácie studne je uskutočnenie dezinfekcie vody, k čomu sa odporúča prípravok SAVO, ktorý neobsahuje aromatické prísady. **Vždy treba rešpektovať návod na použitie**, pričom možno uviesť, že pri priemeroch bežne používaných skruží v rozsahu od 80 do 120 cm, sa na 1m výšky vody v studni dávkuje 9 ml SAVA. Teda potrebu celkového množstva prípravku SAVO na dezinfekciu vždy vypočítajte podľa výšky vody v studni, pričom potrebnú dávku prípravku rozriedte v kropiacej konvi a roztokom pokropte priamo hladinu vody, ako aj vnútorný povrch stien studne. Ak máte vo Vašom dome zriadený samostatný domáci vodovodný systém, napojený na vlastnú studňu (s dárlingom a pod.), vodu zo systému úplne vypustíte. Potom napustíte do neho vodu z Vašej studne s obsahom prípravku SAVO tak, že táto voda pretečie celým systémom a plynule cez všetky vodovodné kohútiky vo Vašom dome. Prípravok je potrebné nechať pôsobiť cca 8 hodín.
- Až po vykonaní dezinfekcie je možné odobrať vzorky vody k laboratórnej kontrole.

## POTRAVINY (pokyny pre domácnosti)

### Zaplavené poľnohospodárske plodiny

- Všetky poľnohospodárske plodiny, ktoré boli zaplavené povodňovou vodou, kalmi a bahnom, treba považovať za zdravotne chybné. Tieto plodiny, i keby boli len čiastočne zaplavené a keby ďalej rástli, v žiadnom prípade bez posúdenia príslušného orgánu verejného zdravotníctva (RÚVZ) **nikdy** nekonzumujte. O ich použití na kŕmenie zvierat musí rozhodnúť veterinárne správa.
- Ovocie na stromoch a kríkoch, ktoré nebolo povodňovou vodou priamo dotknuté, možno jesť po dôkladnom umytí pitnou vodou.

### Zaplavené potraviny

- Nejedzte potraviny zaplavené povodňovou vodou, kalom a bahnom, s výnimkou potravín hermeticky balených v skle a plechu, vrátane potravín hermeticky uzatvorených v tuhých plastových obaloch, pokiaľ nejavia známky havarovaného tovaru v dôsledku zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných možných porušení originality balenia takýchto potravín. Povodňou zasiahnuté hermeticky balené potravina je však potrebné pred ich opätovným uvedením do obehu očistiť a dezinfikovať. Nemožno uvádzať do obehu výrobky so zjavne poškodenými papierovými etiketami, resp. ktoré sú úplne bez etikiet.

Nekonzumujte ani chladené či mrazené potraviny, najmä vtedy, ak v dôsledku znefunkčnenia chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia:

- Javia také zmeny vlastností postihnuteľných zmyslami, ktoré vylučujú ich ďalšie použitie pre účely ľudskej výživy (zápach, zmeny konzistencie, farby, a pod.), ďalej vždy,
- ak chladené potraviny boli ponechané pri teplote nad 6°C viac než po dobu 6 hodín a
- ak mrazené potraviny boli po ich úplnom rozmrazení ponechané pri teplote nad 6°C viac než po dobu 4 hodín.

Zákaz konzumovania v primeranej miere platí taktiež pre všetky ďalšie nasledujúce potraviny, ak boli v priamom styku so záplavovou vodou:

- 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 dresinky
- vrecúškové balenia korenín, bylín a čajov
- múky, obiloviny, cukor, kávu vo vrecúškach i vo vreciach
- všetky potraviny v papierových, látkových a celofánových obaloch, aj keď by vyzerali ako suché a neporušené (napr. soľ, cereálie, cestoviny, ryža, sušenky. Crecry, čokoláda, bonbóny, a pod.)

Ak máte akékoľvek pochybnosti o bezchybnosti potraviny, poraďte sa s hygienikom na príslušnom regionálnom úrade verejného zdravotníctva a v prípade zdravotných ťažkostí (bolenie brucha, hnačka, teploty) už po prvých príznakoch navštívte Vášho lekára. Počiatkové ľahké príznaky nikdy nepodceňujte!

## Zásady likvidácie následkov povodní v postihnutých obytných budovách a bytoch

Zásady vysušania domu alebo bytu:

- urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí
- ak je možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje
- buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotráviť splodinami (kyslíčnik uhoľnatý!!)

Upratanie a dezinfekcia domu alebo bytu:

- odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou
- odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách)
- než začnete s dezinfekciou akéhokoľvek povrchu, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riedenia použitého dezinfekčného prostriedku podľa návodu na obale
- najprv si natiahnite gumové rukavice
- nábytok, podlahy, steny, nádobie (riad), dopravné prostriedky dezinfikujte 2% roztokom Chloraminu B (alebo iným vhodným dezinfekčným prostriedkom), ktorý pripravíte rozpustením 8 vrchovatých polievkových lyžíc v 10 litroch vody. Použiť možno aj SAVO ( 1liter SAVA naliať do 10 litrov vody).

- Nechajte pôsobiť najmenej 30 minút, optimálne nechajte na ošetrovaných povrchoch zaschnúť.
- Dezinfikované predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napr. aj hračky.

### **Čistenie a dezinfekcia šatstva a bielizne**

- Najprv si natiahnite gumové rukavice
- Silne znečistenú bielizeň namočte na 4 hodiny do 3% roztoku Chloraminu B (alebo iného vhodného dezinfekčného prostriedku) - 12 vrchovatých polievkových lyžíc na 10 litrov studenej vody- alebo na 8 hodín do SAVA (1liter SAVA naliať do 10 litrov vody).
- Menej znečistenú bielizeň namočte na 1 hodinu do 1% roztoku Chloraminu B (alebo iného vhodného dezinfekčného prostriedku) - 4 polievkové lyžice na 10 litrov studenej vody- alebo do SAVA (1liter SAVA na 10 litrov vody).
- Bielizeň po dezinfikácii vyperte obvyklým spôsobom za použitia pracieho prášku.
- POZOR – Chloramin B a najmä SAVO majú výrazné bieliace účinky!!
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať v Chloramine a SAVU vysušte, vykartáčujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

### **Dezinfekcia odpadových sifónov a žúmp**

- Použite 5% roztok Chloraminu B (20 vrchovatých polievkových lyžíc na 10 litrov studenej vody), alebo zalejte odpad neriedeným roztokom SAVA.
- Na dezinfekciu obsahu žúmp použite 1 kg chlóróvého vápna na 1m<sup>3</sup> obsahu žumpy.
- Po skončení upratovacích činností sa odporúča ruky dezinfikovať v 0,5% roztoku Chloraminu B po dobu 1 minúty. Roztok pripravíme rozpustením 2 polievkových lyžíc prášku v 10 l vody.