

Javnozdravstveni savjeti nakon poplave

Povratak kućama

- **Ne planirajte povratak** dok ne dobijete preporuku ovlaštenih institucija.
- **Nikada** nemojte uključivati ili isključivati ili upotrebljavati električne uređaje dok stojite u vodi.
- Prije upotrebe plinskih i električnih uređaja neka ih prethodno pregleda **kvalificirani stručnjak**.
- **Ostavite vrata i prozore otvorene** kad god je to moguće i sigurno da bi se vaša kuća ili stan sušili.
- **Ne upotrebljavajte** benzinske ili dizelske generatore u zatvorenom prostoru.
- **Djecu držite podalje** od poplavljenih i blatnih područja.

Čišćenje kuće/stana

- Prilikom čišćenja **nosite zaštitnu opremu** – rukavice za pranje, gumene čizme, naočale i masku za lice.
- Uklonite svježu **plijesan** toplom vodom i deterdžentom. Za tvrdokornu plijesan zatražite stručnu intervenciju.
- Odjeću onečišćenu poplavnom vodom perite odvojeno **u vrućoj vodi** (60 °C) s deterdžentom.
- **Bacite** predmete zagađene poplavnom vodom (npr. igračke, kuhinjske aparate i sadržaj kuhinjskih i toaletnih ormarića) ili ih **operite** u vrućoj vodi (60 °C) s deterdžentom.

Voda i kanalizacija

- Provjerite sa Zavodom za javno zdravstvo je li **voda sigurna za piće**.

- Za piće, pranje zubi, pranje i pripremu sirove hrane i pranje posuda upotrebljavajte vodu iz boca, **prokuhanu** ili **dezinficiranu**.
- U slučaju da je vodoopskrba prekinuta, **upotrebljavajte vodu iz vodospremnika** koju su osigurale lokalne vlasti.
- Vodu iz spremnika držite kod kuće u **čistim i pokrivenim** posudama.
- Brzo i pažljivo **uklanjajte dječji i izmet bolesnika**. Ako kanalizacijski sustav nije u funkciji, rabiti kante, kemijske zahode ili septičke jame.
- **Smeće odlažite** u teške kante za smeće ili u vrećice te samo u kante koje su **označene** za tu svrhu.

Priprema i higijena hrane

- **Perite ruke** vodom i sapunom nakon svakog čišćenja, prije pripreme i konzumacije hrane, nakon rukovanja dječjim izmetom te nakon WC-a.
- **Nemojte jesti hranu koja je bila u dodiru s poplavnom vodom.**
- Nemojte jesti hranu pohranjenu u hladnjaku ili zamrzivaču ako je prekinut dovod električne energije.
- Pospremite u hladnjak kuhanu i lako pokvarljivu hranu (poželjno je ispod 5 °C).
- Pustite da se kuhana hrana zagrije (na više od 60 °C) prije posluživanja.
- **Ne ostavljajte** kuhanu hranu na sobnoj temperaturi dulje od dva sata.

Glodavci, zmije i kukci

- **Ne uklanjajte uginule životinje**, nego pozovite veterinarsku službu da to učini.
- Ako ulazite u poplavnu vodu, **nosite zaštitnu opremu** – gumene čizme, vodootporne rukavice, naočale i masku za lice, kako biste izbjegli ugrize glodavaca ili zmija ili udisanje urina životinja.
- Zaštitite se od ugriza komaraca sredstvima koja odbijaju kukce te nosite odjeću svijetle boje, odjevne predmete dugih rukava i duge hlače.
- Uklonite ustajalu vodu iz posuda, žardinjera za cvijeće i rabljenih guma gdje se razmnožavaju komarci.

- Obratite se **Zavodu za javno zdravstvo** za upute o sanitaciji, kukcima, glodavcima i suzbijanju štetočina.

Zatražite liječničku pomoć ako

- ste ozlijeđeni;
- imate znakove zarazne bolesti kao što su proljev i/ili povraćanje, visoka temperatura, jaka glavobolja, teški kašalj, jake i teške vrtoglavice;
- osjećate bol u predjelu srca;
- imate neku kroničnu bolest i trebate lijekove;
- vas je ugrizla životinja poput štakora ili zmiје;
- se osjećate **pod stresom i agresivno**, imate snove o poplavi koji se ponavljaju te strahujete od ponovljene poplave;
- niste cijepljeni protiv dječje paralize ili ospica.