



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



ПІСЛЯ ПОВЕНІ:

ЯК ЗАХИСТИТИ СВОЄ
здоров'я та бути у безпеці?

Аби уникнути утоплення чи травмування у паводкових водах:



- Перебувайте в підвищених місцях (в будівлі або на дереві), чекайте там на порятунок; не заходьте у воду.
- Не пересувайтеся та не керуйте транспортом у затоплених місцях.
- Не заходьте в ненадійні будівлі, щоб уникнути прихованих небезпек або води, яка швидко рухається.
- Рятуйте домашніх та свійських тварин, тільки якщо це безпечно.
- Якщо вам потрібно евакуюватися з дому, беріть з собою у водонепроникній сумці лише необхідні документи, речі та ліки, які вам можуть знадобитися та документи.
- Повертайтеся додому тільки після офіційних повідомлень органів місцевої влади, що це безпечно.

! Якщо ви поранені, зверніться за медичною допомогою.

Зверніться за медичною допомогою, якщо:



- Ви маєте травми та відкриті пошкодження.
- Вас вкусила тварина.
- Ви відчуваєте біль у серці.
- Ви маєте високу температуру, сильний головний біль, сильний кашель, діарею і/або блювання або запаморочення.
- У вас хронічні захворювання, наприклад діабет чи гіпертонія; туберкульоз чи ВІЛ і вам потрібні ліки.
- Ви контактували з хімічними речовинами або маєте печіння в очах, утруднене дихання або подразнення шкіри.

Як розпізнати переохолодження та надати першу медичну допомогу?

! Не перебувайте у воді довго, оскільки це може збільшити ризик переохолодження.



Ознаки переохолодження:

- Тремтіння.
- Бліда, холодна і суха шкіра, можливі посиніння губ та шкіри.
- Нерозбірлива мова.
- Слабкий пульс і повільне дихання.
- Втома або розгубленість.



Дитина з переохолодженням може бути:

- Холодною, а її шкіра - червоною.
- Кволюю.
- Незвично тихою і сонною, без апетиту.



Перша допомога при переохолодженні:

- Покличте на допомогу. Зателефонуйте 103.
- Перемістіть людину в приміщення.
- Зніміть з неї мокрий одяг, обгорніть ковдрою, спальником чи сухим рушником, накрийте голову.
- Дайте людині теплої напою (без алкоголю чи кофеїну), і якщо людина повністю при свідомості, їй можна дати трохи солодкого.

! Постійно розмовляйте з людиною, тримаючи її при свідомості, переконайтесь, що хтось залишається з нею до прибуття допомоги.

Як захиститися від укусів тварин:



- Укуси тварин часто трапляються під час повеней; тож тримайтеся якомога далі від розлючених чи наляканих тварин.
- Якщо вас вкусила тварина (собака, кішка, корова, кінь, пацюк тощо), негайно промийте рану і подряпину проточною водою з милом впродовж 5-10 хвилин.
- Негайно зверніться до лікаря для профілактики сказу.
- Не наближайтеся і не ловіть самостійно підозрілих тварин.

Що робити з мертвими тваринами?



- Не торкайтеся мертвих тварин, викличте відповідні служби для цього.
- Не торкайтеся, не збирайте та не їжте мертву рибу.
- Люди, які працюють над прибиранням території, на якій є мертві тварини, повинні носити захисний одяг (в тому числі засоби індивідуального захисту: гумові чоботи, захисні комбінезони, маски, респіратори, гумові рукавички) та дотримуватись елементарних правил гігієни, а саме:
 - ▶ Мити руки, щоб запобігти захворюванням, які можуть передаватися від свійських тварин;
 - ▶ Убезпечити всі місця зберігання продуктів і прибрати мертвих тварин, щоб уникнути нашествия пацюків;
 - ▶ Носити захисний одяг проти комах на вулиці; надзвичайні ситуації, такі як стихійні лиха, можуть спричинити збільшення комарів, які можуть переносити захворювання.

Що робити при поверненні додому?



- Повертайтеся додому лише тоді, коли місцева влада рекомендувала це зробити та це безпечно.
- Не вмикайте електроенергію, не використовуйте електричні прилади, коли перебуваєте у воді.
- Не користуватись електромережею до повного осушення конструкцій будинку.
- Нехай кваліфіковані фахівці оглянуть газові та електричні прилади перед тим, як ви захочете їх увімкнути знову.
- Не користуйтесь бензиновими чи дизельними генераторами всередині приміщення.
- Залишайте вікна та двері відкритими (якщо це можливо і безпечно), щоб висушити та провітрити ваш дім.
- Провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей, особливо - дитячих.
- Коли прибираєте, одягніть захисну маску, гумові чоботи та водонепроникні рукавиці.
- Тримайте дітей якомога далі від забруднених та затоплених територій, поки вода не відступить.

! Обов'язково мийте руки з милом, або обробляйте їх антисептиком.

! Остерігайтесь неправдивої та оманливої інформації про здоров'я.



- Інфодемія може посилюватися під час надзвичайних ситуацій, викликати плутанину. Завжди перевіряйте джерела інформації та аналізуйте зміст перед тим як почати діяти чи ділитись цією інформацією з іншими.
- Залишайтеся проінформованими, довіряйте лише офіційним джерелам і дотримуйтесь вказівок місцевої влади.

Що не можна вживати із продуктів харчування внаслідок затоплення/обіг харчових продуктів та обробка поверхонь, що контактують з ними:

! Запам'ятайте! Під час та після повені, в жодному разі, не пийте воду з джерел водопостачання, які були підтоплені!



Споживати можна лише воду, епідемічно безпечну:

- бутильовану промислового виробництва,
- кип'ячену з автоцистерн з питною водою,
- кип'ячену з централізованої мережі водопостачання,
- очищену спеціальними засобами.

! Такі ж вимоги і до води, призначеної для приготування їжі, чищення зубів, промивання очей

! Всі продукти харчування, що контактували з паводковою водою є небезпечними для вживання!

Виняток - продукти, що заповані в вологонепроникну герметичну тару.

Перед відкриттям, пакування/тара з продуктом харчування підлягає очищенню:

1



Слід видалити етикетки, при цьому занотувавши для себе термін придатності даного продукту.

2



Далі, очищення від бруду, мулу, піску тощо.



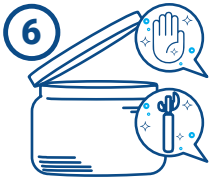
Промивання гарячою водою з миючим засобом.



Ретельне промивання чистою та епідемічно безпечною водою (бутильованою промислового виробництва, кип'яченою з автоцистерн з питною водою, кип'яченою з централізованої мережі водопостачання, очищеною спеціальними засобами).



Обробити окропом, дати висохнути або просушити чистою серветкою.



Лише чистими руками та чистим інвентарем (спосіб обробки дивись нижче) можна порушувати цілісність пакування/тари з продукцією.



Ці продукти слід спожити якомога раніше!

! При виникненні щонайменших сумнівів у якості продуктів - відмовтесь від їх вживання!

Очищення та дезінфекції вимагає все, що буде використовуватися для приготування та прийому їжі (засоби та предмети для годівлювання дітей, розробний інвентар)!

Як очистити та продезінфікувати посуд і столове приладдя?



Необхідно виконати такі дії:

1. Вимити все гарячою водою з миючим засобом.
2. Ретельно промити чистою та епідемічно-безпечною водою (бутильованою промислового виробництва, кип'яченою за автоцистерн з питною водою, кип'яченою з централізованої мережі водопостачання, очищеною спеціальними засобами).
3. Обробити предмети окропом, дати їм висохнути або просушити чистою серветкою.



ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Відсутність доступу до чистої води може призвести до виникнення кишкових інфекцій, таких як:

- холера
- сальмонельоз
- шигельоз (дизентерія)
- черевний тиф
- гепатит А

Основні симптоми цих інфекцій блювота та діарея, що загрожують зневодненням та інтоксикацією організму.



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe