

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

ZÁKLADNÉ HYGIENICKÉ POŽIADAVKY

Umývanie rúk

Ruky si umývajte starostlivo a často! Toto jednoduché a základné pravidlo je jedným z najdôležitejších opatrení, ktoré vám umožní chrániť si zdravie počas sanácie a obnovy vašich domovov. Umývajte si ruky pokiaľ možno mydlom a teplou vodou po každom dotyku s predmetmi, ktoré boli v kontakte so záplavovou vodou alebo kalmi, takisto vždy pred jedlom a pitím, skôr, než sa dotknete tváre a samozrejme vždy pred a po použití WC. Pri varení a manipulácii s potravinami (vrátane riadu, pracovného náčinia, pracovných plôch) si umývajte ruky pred začatím činnosti, ihneď po znečistení rúk, pri prechode z jedného druhu práce na druhý, po fajčení, po úprave šatstva a osobitne po použití WC. Najmä na začiatku sanačných prác je vhodné doplniť umývanie rúk aj používaním dezinfekčných prípravkov, ktoré pôsobia antibakteriálne, príp. virucidne (t.j. ničia aj vírusy).

Pitná voda

Na pitie, varenie (vrátane prípravy ľadu), pri manipulácii s potravinami a pri umývaní riadu, pracovného náčinia a iných povrchov prichádzajúcich do kontaktu s potravinami, ale aj na čistenie zubov zásadne používajte len vodu, ktorej zdravotná bezpečnosť je spoľahlivo overená.

Voda z vlastnej studne

Ak bola vaša studňa priamo zaplavená, vodu z nej nepoužívajte na pitie a iné účely v domácnosti, kým sa nevykoná jej sanácia a výsledky rozboru vody nepotvrdia, že kvalita vody v nej je vyhovujúca. Ak bývate v oblasti postihnutej povodňou, nie ste napojení na verejný kontrolovaný vodovod a máte k dispozícii ako jediný zdroj pitnej vody len vlastnú studňu, preverte si kvalitu vody v tejto studni po ukončení povodňovej situácie uskutočnením chemického a mikrobiologického rozboru aj vtedy, ak vaša studňa priamo zaplavená nebola. Kvalita podzemnej vody v studni môže

byť totiž nepriaznivo ovplyvnená aj v prípade, že studňa nebola povodňovou vlnou viditeľne zasiahnutá a hladina vody v studni sa nezvýšila. Pokiaľ nebudete vedieť výsledok rozboru, na pitie a domáce účely používajte len vodu z overených vyhovujúcich vodných zdrojov a vodu balenú.

Sanácia vlastných studní

Sanáciu studne je účelné uskutočniť až po opadnutí povodňovej vlny, stabilizácii (ustálení) vodného režimu v postihnutej oblasti, po vyčistení okolia studne (odstránenie nánosov) a po jej stavebno-technickom zabezpečení. Sanáciu studne, najmä v prípade kopaných studní, pri ktorých je potrebný zostup do jej priestorov, odporúčame prenechať profesionálnym pracovníkom. Svojpomocnú sanáciu uskutočňujte vždy za prítomnosti najmenej troch osôb, a to pre prípad potreby poskytnutia prvej pomoci osobe zostupujúcej do studne.

Postup pri sanácii vlastných studní:

- Mechanicky očistite a tlakovou vodou omyte vonkajšie steny studne, poklop a čerpace zariadenie od nánosov bahna, príp. opravte poklop studne. V prípade umiestnenia čerpadla je nevyhnutné pred otvorením studne odpojiť privod elektrickej energie. Ak je to možné, vytiahnite zasiahnuté čerpace zariadenie, vyčistite ho a nechajte si overiť jeho funkčnosť.
- Otvorte studňu a úplne z nej vyčerpajte vodu (najlepšie iným kalovým čerpadlom) resp. čerpajte vodu do doby, kedy už nevykazuje podľa senzorického hodnotenia známky znečistenia. Počas celej sanácie zabezpečte, aby odčerpávaná voda nemohla späťne ovplyvniť kvalitu vody v studni a odvádzajte ju v dostatočnej vzdialenosti od studne do vhodných výpustov.
- Vykonajte kontrolu vnútorného ovzdušia studne na prítomnosť jedovatých plynov znemožňujúcich dýchanie, a to spustením zapálenej sviečky až na dno studne. Ak je prostredie bez kyslíka, sviečka zhasne, v prípade výskytu metánu (plyn bez zápachu) dôjde k oživeniu intenzity plameňa.
- Po dôkladnom mechanickom očistení vnútorných stien studne, čerpaceho zariadenia ako i dna studne tlakovou vodou, príp. kefou, opláchnite očistené plochy dôkladne čistou vodou a vodu úplne

odčerpajte. Umyte vnútorné steny studne a všetky zariadenia vo vnútri studne prostriedkom s dezinfekčnými účinkami na báze chlóru. Pracujte pritom zásadne v rukaviciach, používajte aj ochranné okuliare. Dezinfekčný prostriedok nechajte na očistených stenách pôsobiť najmenej 2 hodiny alebo sa riadte návodom na použitie od výrobcu.

- Po opätovnom opláchnutí vnútorných stien studne čistou vodou túto vodu znova odčerpajte, odstráňte kalom zanesenú vrstvu z dna studne a nahradte ju novým vhodným materiálom (čistý štrk, hrubozrnný piesok).
- Studňu naplňte vodou a ak je voda stále kalná, pokračujte v jej čerpaní až do odstránenia zákalu.
- Poslednou fázou sanácie studne je dezinfekcia vody. **Na dezinfekciu na pitnú vodu používajte výlučne prípravky, ktoré sú na tento účel určené a pri ich použití dodržiavajte návody na použitie.** Pri aplikácii dezinfekčných prípravkov (či už tabliet alebo roztokov) zabezpečte, aby sa prostriedok dostal do celého objemu vody (potrebne premiešať celý objem vody). Aplikujte ho vhodným spôsobom (napr. pokropením) priamo aj na hladinu vody v studni a na vnútorné steny studne.
- Domáci vodovodný systém, ktorý je napojený na vlastnú studňu, je po povodniach nevyhnutne úplne vypustiť a napustiť ho vodou zo studne s dezinfekčným prípravkom tak, aby prešla celým rozvodným systémom a dostala sa do všetkých vodovodných kohútikov a odberných miest (sprchy a pod) vo vašom dome. Osobitnú pozornosť je potrebné venovať miestam možnej stagnácie vody. Vodu s prípravkom je vhodné nechať pôsobiť cca 8 hodín. Zariadenia ako perlátory a pod. je potrebné z rozvodov odinštalovať, vyčistiť a vydezinfikovať.
- Až po vykonaní sanácie studne a dezinfekcie vody zo studne možno odobrať vzorky vody na laboratórnu kontrolu.

Potraviny (pokyny pre domácnosti)

Zaplavené poľnohospodárske plodiny

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. O ich použití na kŕmenie zvierat musí rozhodnúť príslušná regionálna veterinárna a potravinová správa (RVPS).

Ovocie na stromoch a kríkoch, ktoré nebolo povodňovou vodou, kalmi a bahnom 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, 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 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, umyť, opláchnúť pitnou vodou a dezinfikovať. Nemožno používať potraviny s poškodenými obalmi, etiketami, resp. také, ktoré sú úplne bez etikiet.

Chladené a mrazené potraviny

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 podoben). Pri znefunkčnení chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia (ďalej „znefunkčnenie“) je potrebné neotvárať ho, aby sa v ňom udržala čo najnižšia teplota, a postupovať podľa nasledujúcich bodov:

- ak znefunkčnenie trvá menej ako 3 hodiny – potraviny (chladené, mrazené) možno považovať za neškodné, ak ich teplota nepresiahla 5 °C;
- ak znefunkčnenie trvá viac ako 3 hodiny – chladené potraviny musia byť laboratórne vyšetrené a rozhodnutie o konzumovateľnosti sa vykoná na základe výsledkov uvedeného vyšetrenia; v prípade, že nie sú laboratórne vyšetrené, je potrebné ich vyhodiť;

- ak znefunkčnenie trvá viac ako 12 hodín – mrazené potraviny, pokiaľ ich teplota nepresiahla 5 °C, treba okamžite použiť na ďalšie spracovanie, nie je prípustné ich opätovné zmrazenie.
Pozn.: Pokiaľ boli chladené a mrazené potraviny zaplavené - platia pravidlá uvedené v odseku „zaplavené potraviny“.

Zákaz konzumovania platí aj pre všetky ďalšie nasledujúce potraviny, ak boli v priamom styku so záplavovou vodou, bahnom či kalom:

- 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;
- potraviny v obaloch, ktoré nie sú vodotesné, ako napr. obaly so skrútkovacím uzáverom, zaklapávacím uzáverom, vyťahovacím uzáverom, zvlneným uzáverom;
- 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).

Ak máte akékoľvek pochybnosti o bezchybnosti potraviny, obráťte sa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a v prípade zdravotných ťažkostí (bolenie brucha, hnačka či teploty) už po prvých príznakoch navštívte svojho lekára. Počiatkové ľahké príznaky nikdy nepodceňujte! Vyčistite, umyte, opláchnite pitnou vodou a dezinfikujte vhodnými prostriedkami (používajte výlučne prípravky, ktoré sú na tento účel určené a pri ich použití dodržiavajte návody na použitie) riad, náčinie a iné povrchy prichádzajúce do kontaktu s potravinami, ktoré boli zaplavené vodou, kalom a bahnom.

Drevené dosky na krájanie, drevené riady a náčinie, cumlíky na dojčenské fľaše a cumlíky, ďalej riady na varenie a stolovanie, náčinie, pracovné povrchy prichádzajúce do kontaktu s potravinami, ktoré sú poškodené (napr. prasknuté, odštiepené), vyhodte, ak sa dostali do kontaktu so

záplavovou vodou, kalom a bahnom. Dezinfekčné metódy nie sú účinné na odstránenie kontaminantov povodňovej vody, kalu a bahna z týchto predmetov.

Likvidácia následkov povodne

- Pri likvidácii následkov povodne a najmä pri práci s dezinfekčnými prostriedkami používajte osobné ochranné pracovné pomôcky (gumené rukavice a obuv).

Zásady vysušania domu alebo bytu

- Zasiahnuté územie a objekty čo najskôr odvodnite.
- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riedenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky.
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Budte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).
- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.

- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Odstraňovanie živočíšnych odpadov

- Živočíšne odpady počas likvidácie následkov povodní treba vždy prísne separovať a likvidovať v súčinnosti s orgánmi štátnej veterinárnej a potravinovej správy prostredníctvom kafilernej služby.
- V záplavových oblastiach je zakázané zakopávanie uhynutých zvierat do zeme.
- S odpadmi a rozkladajúcimi sa telami živočíchov sa smie manipulovať len pomocou ochranných pracovných pomôcok a nástrojov (ochranné pracovné odevy – plastové alebo gumené rukavice; obalové materiály – plastové vrecia; potrebné nástroje – vidly, háky a podobne).

Kompletné odporúčania ÚVZ SR pre verejnosť nájdete na [stránke Slovenského hydrometeorologického ústavu \(SHMÚ\)](#). Tieto sú vždy sprostredkované aj priamo pri aktuálnych hydrologických výstrahách.