

# После поплава: Безбедно враќање дома

## Информации за заедницата

Кога ќе се вратите дома после поплава, бидете претпазливи за да одбегнете повреди, болести или заразни болести.

### Пред да се вратите на вашиот имот размислете за следното:

- Доводот на гас и струја може да е оштетен – квалификуван електричар или водоинсталатер треба да провери дали инсталациите за гас и струја се безбедни.
- Структурниот интегритет на вашиот дом и на градбите може да бидат доведени во прашање – квалификуван градежен инспектор треба да провери дали се безбедни.
- Децата и домашните миленици држете ги настрана додека не заврши расчистувањето.
- Пливањето или играњето во надојдени води е опасно поради ризикот од давење и инфекција на кожата преку отворени рани кои доаѓаат во допир со надојдената вода.

### Опасности на лице место може да опфаќаат:

- Ако во зградите се насобрал гас, не пушете и не користете кибрит, запалки или други видови отворен пламен. Ако е можно, наместо свеќи користете батериски ламби и други светилки на батерии.
- Носете цврсти водоотпорни чизми и гумени или кожни ракавици. Диви животни, како што се глодачите, змиите и пајациите, може да останале заробени во и околу куќата. Исеченици од скршено стакло и шут исто така се проблем.
- Комарците може брзо да се размножат и да вознемируваат – покријте ја кожата со облека во светли бои со долги ракави и ногавици, и користете средство против инсекти.
- Домашни миленици и други животни можеби пцовисале и треба да се отстранат. За совети за безбедно отстранување разговарајте во вашата општина или со ветеринар.
- Во згради може да има материјали што содржат азбест. Преземете ги сите мерки на претпазливост кога ракувате со шут што содржи азбест. На уривање, поправање или реконструкција на објекти што содржат азбест треба да се ангажирани работници овластени за работа со азбест.
- Поплавата може да предизвика прекумерна појава на мувла што треба да се исчисти пред да се вратите да живеете во вашиот дом.
- Поплавата може да предизвика излевање на канализацијата во вашиот дом. Загадените делови мора да бидат исчистени и дезинфицирани.
- Водата за пиење може да биде загадена – не пијте вода додека не сте сигурни дека тоа е безбедно.
- Храната може да биде загадена или расипана поради немањето струја.

## Чистење

Во следното поглавје се објаснува како да се заштитите себеси и вашето семејство кога чистите после поплава.

### Личната хигиена е од извонредна важност

Низа заразни болести, вклучувајќи ги инфекциите на системот за варење и хепатитис А, може да се пренесат преку контакт со површини загадени од поплава. Веројатноста на добивање заразни болести се зголемува кога водата од полавата содржи фекален материјал (измет) од излеан канализациски систем, земјоделски или индустриски отпад.

Со загадена вода никогаш не ги мијте садовите, забите, рацете или телото, не гответе храна или храна за бебиња, и не правете мраз. Локалната служба за водоснабдување ќе ве извести ако водата од чешма не е безбедна.

Рацете секогаш мијте ги со сапун и безбедна вода, и користете преварена или дезинфицирана вода:

- По активности за расчистување.
- По допир со продукти загадени со вода од поплава или канализација.

Ако нема преварена или дезинфицирана вода, за дезинфекција на рацете може да користите лосион на база на алкохол или гелови.

Ако имате отворена исеченица или рана што била изложена на вода од поплава:

- Држете ја што е можно почиста, миејќи ја со сапун и покривајќи ја со фластер (plaster).
- Јавете се на доктор заради натамошни лекување (примете вакцина против тетанус, ако е потребно).
- Ако се појави црвенило, оток или секрет, веднаш побарајте медицинска помош.

За да се спречат заразни болести:

- Не им дозволувајте на децата да се играат во поплавени подрачја.
- Често мијте им ги рацете на децата (задолжително пред јадење).
- Не им дозволувајте на децата да се играат со играчки оштетени од поплава сè додека играчките не бидат дезинфицирани.

## Спречување на добивање болести преку водата

- Локалните служби за водоснабдување ќе ви кажат дали водата од чешма е безбедна со користење.
- Резервоар за дождовница кренат над земја, кој не бил поплавен или оштетен, може да биде безбеден за користење.
- Ако се сомневате дека вашиот приватен систем за водоснабдување е **загаден со хемикалии**, преварувањето вода нема да ја направи безбедна за пиење – **користете само вода во шишиња**.

**Преварувањето или дезинфицирањето може да ја направи водата безбедна за пиење.**

- **Ако преварувате вода**, загревајте ја додека од дното на садот или чајникот не почне да се крева непрекиден и брз млаз на меури со воздух. Чајниците со автоматско исклучување се погодни за тоа. Треба да се внимава да не дојде до попарување.
- **За да дезинфицирате вода**, во чиста домашна кофа со вода (10 литри) ставете  $\frac{3}{4}$  чајна лажичка (4 милилитри) средство за белење на алишта (bleach) врз база на хлор. Добро измешајте ја водата и оставете ја да отстои 30 минути пред да ја користите.

Децата и постарите луѓе се особено изложени на ризик од дехидрација. Тие треба да пијат поголеми количества безбедна вода (дезинфицирана или во шише) додека снабдувањето со вода за пиење не биде прогласено за безбедно.

За мали деца, користете вода во шишиња за подготвување храна за бебиња (powdered formulas) и користете готова храна за бебиња во конзерви.

Играчките погодни за чистење треба да се мијат две минути во раствор на 1,5 лажичка варикина (bleach) во 10 литри (една домашна кофа) студена вода. Исперете ги играчките со чиста вода и оставете ги да се исушат.

## Справување со прелевањето на канализација во вашиот дом

Водата од поплава може да содржи канализација во која има штетни бактерии и вируси. Чувајте ги децата и домашните миленици подалеку од подрачја на излеана канализација сè додека не бидат исчистени.

Соодветните постапки за чистење вклучуваат:

- Користете гумени ракавици и чизми, и заштитете ги очите.
- Фрлете ги загадените домашни материјали кои не можат да се исчистат или дезинфицираат, како што се килими или меки детски играчки.
- Сите загадени подрачја исчистете ги и измијте со жешка вода и детергент, а потоа дезинфицирајте ги.
- Не користете прскалки на вода под висок притисок врз материјали што содржат азбест.
- Садовите за готвење и работните површини исчистете ги со погоре опишаниот раствор на варикина.
- Цврстите површини оставете ги водени 10 минути и потоа измијте ги со чиста вода.
- Крпите за чистење (mops), метлите и четките дезинфицирајте ги со варикина.
- После расчистување, исчистете ги, исушете и одвоено исперете ги вашите алишта.
- Рацете и сите зафатени делови на телото измијте ги со сапун и вода.

## Спречување добивање болести преку храната

После поплава, фрлете ја:

- Храната што дошла во директен контакт со вода од поплава.
- Сета храна со невообичаена миризба, боја или структура.
- Расипливата храна (вклучувајќи го месото, живината, рибата, јајцата и преостанатата храна) кои повеќе од четири часа останале на температура над 5 степени.
- Конзервираната храна ако конзервата е отворена, подуена или оштетена.
- Садовите за храна со капаци на навртување или притискање, со ребрести капаци (шишиња со безалкохолни напитки), со капаци на кревање (flip-top lids) и дома конзервираната храна.

За да ги исчистите неотворените конзерви што останале херметични затворени, неподуени и неоштетени, а дошле во контакт со вода од поплава:

- Отстранете ги етикетите.
- Измијте ги конзервите.
- Држете ги две минути потопени во варикина.
- Со водоотпорен маркер на конзервите напишете нови етикети.

Ако **има струја**, повторно замрзнете ја или сварете храната што се стопила, но содржи кристали мраз и има температура под 4 степени. Ако **нема струја**, чувајте ја храната во фрижидер или замрзнувач, и не ја отворајте вратата што е можно подолго. Ако е веројатно дека струјата ќе остане исклучена повеќе од четири часа, во фрижидерот ставете грутка мраз или сув мраз. Носете ракавици кога ракувате со мраз.

## Повеќе информации

- Ако вие или некој од вашето семејство не се чувствува добро, побарајте медицинска помош кај вашиот локален доктор.
- За повеќе совети јавете се на одделот за здрава природна средина при Department of Health and Human Services на 1300 761 874.
- За совети, информации и мерки на претпазливост во врска со ракувањето со азбест, одете на: [www.asbestos.vic.gov.au](http://www.asbestos.vic.gov.au)