

Μετά από πλημμύρα: επιστροφή στο σπίτι με ασφάλεια

Πληροφορίες για την κοινότητα

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας μετά από πλημμύρα, πάρτε προφυλάξεις για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού, ασθένειας ή νόσου.

Πριν πάτε στο σπίτι σας εξετάστε τα ακόλουθα:

- Τα ηλεκτρικά είδη και τα είδη φυσικού αερίου μπορεί να έχουν καταστραφεί - πρέπει να εξεταστούν αν είναι ασφαλή από ειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή υδραυλικό.
- Η δομική ακεραιότητα του σπιτιού και οι δομές του μπορεί να επηρεαστούν - πρέπει να ζητήσετε από έναν ειδικό γεωμέτρη να εξετάσει αν είναι ασφαλής.
- Απομακρύνετε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα έως ότου τελειώσει το καθάρισμα.
- Το κολύμπι ή το παιχνίδι σε νερό πλημμύρας είναι επικίνδυνο επειδή υπάρχει κίνδυνος να πνιγείτε και πιθανόν να μολυνθεί το δέρμα σας από ανοιχτές πληγές όταν έλθουν σε επαφή με τις πλημμύρες.

Οι κίνδυνοι στο χώρο των κτιρίων μπορεί να συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- Εάν έχει συσσωρευθεί στο εσωτερικό των κτιρίων φυσικό αέριο, μην καπνίζετε ούτε να χρησιμοποιήσετε σπέρτα, αναπτήρες ή άλλες γυμνές φλόγες. Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε φακούς ή άλλο φωτισμό που λειτουργεί με μπαταρία αντί για κεριά.
- Να φοράτε ανθεκτικές αδιάβροχες μπότες και λαστιχένια ή δερμάτινα γάντια. Άγρια ζώα, όπως τα τρωκτικά, φίδια και αράχνες μπορεί να έχουν παγιδευτεί μέσα και γύρω από το σπίτι σας. Τα κομμάτια από σπασμένα γυαλιά και συντρίμια δημιουργούν επίσης πρόβλημα.
- Τα κουνούπια μπορεί να αναπαραχθούν γρήγορα και να γίνουν ενοχλητικά - να καλύπτετε το δέρμα σας με ανοιχτόχρωμα ρούχα με μακριά μανίκια και παντελόνια, και να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό.
- Απομακρύνετε τα κατοικίδια και τα άλλα ζώα που έχουν πεθάνει. Για συμβουλές σχετικά με την ασφαλή απομάκρυνσή τους να μιλήσετε με το δήμο ή τον κτηνίατρό σας.
- Τα κτίρια μπορεί να έχουν υλικό που περιέχει αμίαντο. Λάβετε όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις κατά το χειρισμό συντριμίων που περιέχουν αμίαντο. Όταν το υλικό εκτεταμένης κατεδάφισης, επισκευαστικών εργασιών και ανακαίνισης περιέχει αμίαντο, θα πρέπει να προσλάβετε ειδικό αδειούχο που η δουλειά του είναι να απομακρύνει τον αμίαντο.
- Οι πλημμύρες μπορεί να προκαλέσουν υπερβολική ανάπτυξη μούχλας, την οποία πρέπει να καθαρίσετε πριν επιστρέψετε να μείνετε στο σπίτι σας.
- Οι πλημμύρες μπορεί να προκαλέσουν υπερχειλίση λυμάτων μέσα στο σπίτι σας. Οι μολυσμένες περιοχές πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται.
- Το πόσιμο νερό μπορεί να έχει μολυνθεί - μην πίνετε το νερό εκτός αν γνωρίζετε ότι είναι ασφαλές.
- Τα τρόφιμα μπορεί να έχουν μολυνθεί, ή να χάλασαν λόγω της διακοπής ρεύματος.

Καθαρισμός

Παρακάτω εξηγείται πώς μπορείτε να προστατέψετε εσάς και την οικογένειά σας όταν πρόκειται να καθαρίσετε το σπίτι σας μετά από πλημμύρα.

Η προσωπική υγιεινή είναι απαραίτητη

Μια σειρά μεταδοτικών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των γαστρεντερικών μολύνσεων και της ηπατίτιδας Α, μπορεί να μεταδοθούν από το νερό της πλημμύρας όταν έρχεστε σε επαφή με επιφάνειες που έχουν μολυνθεί. Η πιθανότητα να ασθενήσετε αυξάνεται όταν το νερό από τις πλημμύρες περιέχει υλικό από περιπτώματα (κόπρانا) από την υπερχειλίση των συστημάτων αποχέτευσης, τα γεωργικά ή βιομηχανικά απόβλητα.

Μη χρησιμοποιείτε ποτέ μολυσμένο νερό για να πλύνετε τα πιάτα, τα δόντια, τα χέρια σας, να πλύνετε και να προετοιμάσετε τρόφιμα, να φτιάξετε πάγο ή να προετοιμάσετε βρεφικές τροφές. Οι τοπικές αρχές νερού θα σας ενημερώσουν αν το νερό της βρύσης είναι ασφαλές.

Πάντα να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και ασφαλές νερό και χρησιμοποιήστε νερό που έχετε βράσει ή απολυμάνει:

- Για δραστηριότητες μετά τον καθαρισμό.
- Αν μεταχειριστείτε αντικείμενα που μολύνθηκαν από τις πλημμύρες ή την αποχέτευση.

Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο βραστό ή απολυμασμένο νερό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προϊόντα που έχουν ως βάση τη λοσιόν ή το τζελ τα οποία περιέχουν οινόπνευμα για να απολυμάνετε τα χέρια σας.

Αν έχετε ανοικτή πληγή ή τραύμα που έχει εκτεθεί στο νερό από πλημμύρα:

- Φροντίστε το σημείο να είναι όσο το δυνατό καθαρό πλένοντάς το με σαπούνι και καλύπτοντάς το με ένα λευκοπλάστ.
- Επικοινωνήστε με το γιατρό για περαιτέρω συμβουλές και θεραπεία (ίσως χρειαστεί να κάνετε εμβόλιο τετάνου).
- Εάν το τραύμα έχει ερυθρότητα, πρήξιμο ή έκκριση να ζητήσετε άμεση ιατρική φροντίδα.

Για την πρόληψη ασθένειας:

- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν σε περιοχές που υπάρχει νερό από πλημμύρες.
- Πλύνετε τα χέρια των παιδιών συχνά (πάντα πριν από τα γεύματα).
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με χαλασμένα από την πλημμύρα παιχνίδια έως ότου τα έχετε απολυμάνει.

Πρόληψη ασθενειών από νερό

- Οι τοπικές αρχές νερού θα σας πουν αν το νερό της βρύσης είναι ασφαλές για χρήση.
- Η δεξαμενή βρόχινου νερού που είναι πάνω από το έδαφος και δεν έχει κατακλυστεί από τις πλημμύρες ούτε έχει καταστραφεί είναι κατάλληλη για χρήση.
- Εάν υποψιάζεστε ότι το νερό ως ιδιώτες λαμβάνετε **είναι μολυσμένο με χημικά**, δεν γίνεται ασφαλές να το πιείτε εάν το βράσετε - **χρησιμοποιήστε μόνο εμφιαλωμένο νερό**.

Μπορείτε να κάνετε το νερό ασφαλές για πόση εάν το βράσετε ή το απολυμάνετε.

- Βράστε το νερό έως ότου δημιουργηθεί ένας συνεχής και γρήγορος ατμός φυσαλίδων στον πάτο της κατσαρόλας ή του βραστήρα. Οι βραστήρες με αυτόματο διακόπτη είναι κατάλληλοι. Πρέπει να φροντίζετε ώστε να αποφευχθούν εγκαύματα και τραυματισμοί.
- **Για την απολύμανση του νερού**, προσθέστε $\frac{3}{4}$ του κουταλιού του γλυκού (4 ml) οικιακής χλωρίνης σε έναν καθαρό κουβά νερό (10 L). Αποφύγετε λευκαντικά που περιέχουν απορρυπαντικά ή αρώματα. Ανακατέψτε καλά το νερό και αφήστε το να σταθεί για 30 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσετε.

Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα από την αφυδάτωση. Να πίνετε άφθονο καθαρό νερό (απολυμασμένο ή εμφιαλωμένο) μέχρις ότου η παροχή πόσιμου νερού έχει κηρυχθεί ασφαλής.

Για τα βρέφη, χρησιμοποιήστε εμφιαλωμένο νερό για να παρασκευάσετε το γάλα σκόνης και χρησιμοποιήστε έτοιμα κονσερβοποιημένα τρόφιμα μωρού.

Πλύνετε τα παιχνίδια που μπορούν να καθαριστούν με ένα διάλυμα 1,5 φλυτζάνι οικιακής χλωρίνης σε 10 L κρύο νερό (οικιακός κουβάς) για δύο λεπτά. Ξεπλύνετε με καθαρό νερό και αφήστε τα έξω στον αέρα να στεγνώσουν.

Διαχείριση της υπερχειλίσης λυμάτων μέσα στο σπίτι σας

Το νερό πλημμύρας μπορεί να περιέχει λύματα τα οποία περιέχουν επιβλαβή βακτήρια και ιούς. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από περιοχές που έχουν πληγεί από λύματα έως ότου καθαριστούν. Οι παρακάτω είναι κατάλληλες διαδικασίες απορρύπανσης:

- Χρησιμοποιείτε γάντια από λατιξένια γάντια και μπότες, και προστασία ματιών.
- Πετάξτε τα μολυσμένα οικιακά αντικείμενα που δεν καθαρίζονται ή απολυμάνονται, όπως το χαλί και τα λούστρινα παιχνίδια παιδιών.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις μολυσμένες περιοχές με ζεστό νερό και απορρυπαντικό, στη συνέχεια, να απολυμάνετε.
- Μην χρησιμοποιείτε πίδακες νερού υψηλής πίεσης σε αντικείμενα που περιέχουν αμίαντο.
- Καθαρίστε τα σκεύη μαγειρικής και επιφάνειες παρασκευής χρησιμοποιώντας το διάλυμα χλωρίνης που περιγράφεται παραπάνω.
- Αφήστε τις σκληρές επιφάνειες να μουσκέψουν για 10 λεπτά πριν τις ξεπλύνετε με καθαρό νερό.
- Απολυμάνετε τις σφουγγαρίστρες, σκούπες και βούρτσες με το διάλυμα χλωρίνης.
- Καθαρίστε και στεγνώστε τα λερωμένα υποδήματα και πλύνετε τα ρούχα σας ξεχωριστά μετά την απορρύπανση.
- Πλύνετε τα χέρια σας και άλλα μέρη του σώματός σας που ίσως έχουν επηρεαστεί με σαπούνι και νερό.

Πρόληψη ασθένειας από τρόφιμα

Μετά από πλημμύρα, πετάξτε τρόφιμα όπως:

- Τρόφιμα που ήρθαν σε επαφή με το νερό της πλημμύρας.
- Τρόφιμα που έχουν ασυνήθιστη μυρωδιά, χρώμα ή υφή.
- Αλοιώσιμα τρόφιμα (όπως κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά και φαγητό που περίσεψε) τα οποία έχουν μείνει έξω σε θερμοκρασία άνω των 5 °C για περισσότερο από 4 ώρες.
- Κονσερβοποιημένα τρόφιμα που ανοίχτηκαν, έχουν διογκωθεί ή καταστράφηκαν.
- Δοχεία τροφίμων με βιδωτά καπάκια, τάπες και καπάκια όπως για μπουκάλια αναψυκτικών, και κάθε είδους καπάκια καθώς και κονσερβοποιημένα από σας τρόφιμα.

Για να καθαρίσετε τα δοχεία που είναι σφραγισμένα και άθικτα, και δεν είναι διογκωμένα τα οποία δεν έχουν έρθει σε επαφή με το νερό πλημμύρας:

- Αφαιρέστε τις ταμπέλες.
- Πλύνετε τα κουτιά.
- Βυθίστε τα σε λευκαντικό διάλυμα για δύο λεπτά.
- Γράψτε πάνω τους καινούργιες ετικέτες με αδιάβροχο μαρκαδόρο.

Εάν **το ρεύμα είναι ανοιχτό**, βάλτε τα στην κατάψυξη ξανά ή μαγειρέψτε τα τρόφιμα που έχουν αποψυχθεί και περιέχουν κρυστάλους πάγων και είναι κάτω από 4 °C. Εάν **το ρεύμα είναι κλειστό**, διατηρήστε τα τρόφιμα ασφαλή κρατώντας τις πόρτες του ψυγείου και της κατάψυξης για όσο χρόνο γίνεται. Προσθέστε πλάκες πάγου ή στεγνό πάγο στο ψυγείο σας εάν το ρεύμα πρόκειται να είναι κλειστό για πάνω από τέσσερες ώρες. Να φοράτε γάντια όταν χειρίζεστε πάγο.

Περισσότερες πληροφορίες

- Εάν εσείς ή κάποιος στην οικογένειά σας αισθανθείτε αδιαθεσία, ζητήστε ιατρική βοήθεια από το γιατρό σας.
- Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Τμήμα Περιβαλλοντικής του Department of Health and Human Services στο 1300 761 874.
- Για συμβουλές, πληροφορίες και ασφαλιστικά μέτρα σχετικά με το χειρισμό αμιάντου απευθυνθείτε στο: www.asbestos.vic.gov.au

Εξουσιοδοτήθηκε και εκδόθηκε από την Κυβέρνηση της Βικτωρίας 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτωρίας, Department of Health and Human Services, February 2016.