

# Nakon poplave: plijesan i vaše zdravlje

## Informacije zajednici

Plijesan je vrsta gljivica koje žive na biljnim i životinjskim tvarima. Plijesan najbolje uspijeva u vlažnim i slabo prozračenim prostorima; razmnožava se uz pomoć spora. Kada se spore plijesni nošene zrakom spuste na vlažna mjesta u zatvorenom prostoru, mogu se početi razvijati i širiti.

Ne postoji nikakav praktičan način kako se sav plijesan može ukloniti u zatvorenom prostoru; najbolji pristup je kontrolirati izvor vlage .

### Kako izgleda plijesan?

Plijesan se ne može uvijek lako prepoznati. Često izgleda kao 'paperje' ili kao crtica, mrlja ili kao promijenjena boja. Plijesan je najčešće crne, zelene ili bijele boje. Međutim, može se pojaviti i u nizu drugih boja, od sive to narančaste i do smeđe.

### Kako plijesan utječe na ljude?

Plijesan može izazvati začepljenje nosa, kihanje, kašljanje, sviranje u prsima i respiratorne infekcije te pogoršati astmu i alergijske reakcije. Osobe s oslabljenim imunim sustavom, alergijama, teškom astmom ili plućnim bolestima su osjetljivije.

### Kontroliranje razvoja plijesni

Najbolje je ukloniti plijesan čim ga vidite ili osjetite po mirisu jer plijesan može oštetiti površine na kojima se razvija. Što se duže razvija, plijesan nanosi veću štetu.

Kada se plijesan pojavi, najprije treba utvrditi otkuda dolazi vlaga. Dijelovi kuće koji su skloni nastanku plijesni su:

- kuhinje, kupaonice i praonice, zbog kondenzacije velike vlage i kapanja iz cijevi
- ormari i kutovi, zbog ograničene ventilacije
- zidovi i prozori koji su izloženi toplom zraku u zatvorenom prostoru i hladnom vanjskom zraku
- zidovi i stropovi, zbog nedovoljne izolacije curenja kiše kroz krov.

Koristite toplinu, izolaciju i ventilaciju kako biste spriječili širenje plijesni. Najjednostavniji način su otvorena vrata i prozori. Koristite ispušne ventilatore gdje je to moguće.

### Problemi kapilarne vlage

Kapilarna vlaga je vlaga koja se diže iz zemlje kroz zidove od cigle i kamena. Slaba ventilacija ispod poda ili vlaga u prostoru ispod poda pogoršava ovaj problem.

Kapilarna vlaga se može riješiti postavljanjem nove izolacije u temeljima ili zidovima. Vodite računa da otvori za ventilaciju u dnu kuće ostanu i dalje otvoreni. Iskusni konzultant za građevinarstvo može vam preporučiti druge načine rješavanja ovog problema.

## Što možete poduzeti

- Popravite cijevi koje cure i druge građevinske propuste.
- Kada se tuširate, kuhate ili koristite stroj za pranje posuđa koristite ispušne ventilatore ili otvorite prozore u kupaonici i u kuhinji.
- Ispušnu cijev od stroja za sušenje rublja izbacite vani.
- Usisavajte koristeći 'HEPA filter'.<sup>1</sup>
- Uklonite plijesan čim se pojavi.

Za informacije o tome kako ukloniti plijesan pogledajte informativni list: *Kako ukloniti plijesan iz kuće (Removing mould at home)* na Health web stranici na: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Ja živim u unajmljenom stambenom prostoru u kojem ima plijesni. Kome se mogu obratiti za pomoć?

Plijesan se može pojaviti zbog pogrešaka u izvedbi građevine koje se ne mogu tako lako otkloniti. Vlasnik bi trebao otkloniti plijesan nastao uslijed pogrešaka u žljebovima ili drugoj instaliranoj sanitarnoj opremi, ali stanar se mora pobrinuti da se prostori dobro ventiliraju kako bi se izbjegli problemi s plijesni tijekom zime.

Za više savjeta stanari mogu kontaktirati Tenants Union of Victoria na (03) 9416 2577.

## Trebam li provjeravati im ali plijesni u mojoj kući?

Plijesan se obično vidi, zato nije potrebno provjeravati ima li je u kući. Ako sumnjate da se plijesan pojavila, a ne možete naći izvor problema (možda je skriven u otvorima ili u stropu), ili ako ste već poduzeli mjere kako bi se spriječilo širenje plijesni, a još uvijek imate problema, možete pozvati tehničara za higijenu ili stručnjaka za zdravstvenu zaštitu i sigurnost okoliša. Ovi stručnjaci će, uz naknadu, obaviti stručno testiranje prisutnosti plijesni i konzultantske usluge.

## Pojava plijesni nakon poplave

Poplava, pretjerana vlaga i nakupljena voda mogu dovesti do stvaranja plijesni u kući, što može predstavljati rizik po zdravlje za vas i vašu obitelj. Pri povratku kući, provjerite ima li vidljive plijesni ili pljesnivog mirisa. Visoka razina plijesni je lako moguća ako je kuća bila poplavljena više od dva dana.

Ključna stvar u sprječavanju nastanka plijesni je očistiti i osušiti kuću čim prije (u roku od 48 sati). Prije nego počnete planirati čišćenje, imajte na umu da nisu svi ljudi sposobni raditi u vlažnim, potencijalno pljesnivim uvjetima

Sljedeće osobe bi trebale izbjegavati biti prisutne tijekom čišćenja nakon poplave ili radova na popravcima:

- djeca (do 12 godina, osobito novorođenčad)
- trudnice
- osobe u dobi iznad 65 godina
- osobe s oslabljenim imunim sustavom, alergijama, teškom astmom ili plućnim bolestima.

Pretpostavimo da je vaša kuća kontaminirana plijesni ako je:

- bila poplavljena više od dva dana
- vidljiva plijesan je jako raširena (više nego prije poplave)
- vidljivo oštećenje od vode je očito ili su pljesnivi mirisi jaki.

Što je opsežnija kontaminacija, veći je osobni rizik izlaganja tijekom procesa čišćenja. Razmislite o tome da pozovete stručnu službu za čišćenje, ako je zahvaćeno veliko područje.

---

<sup>1</sup> A HEPA (high efficiency particulate air) filter je vrsta filtera koji može uhvatiti vrlo sitne čestice koje bi drugi usisavači samo recirkulirali ponovno u zrak u kući.

Prije čišćenja i izbacivanja vode – ili stvari oštećenih od plijesni, najprije potražite savjet od svog osiguravajućeg zavoda.

## Kakvu odjeću trebam nositi da se zaštitim od plijesni u poplavljenoj kući?

Ako idete u kuću pokupiti stvari, provjerite kakva je šteta nastala ili kakvo je osnovno čišćenje potrebno u kraćim rokovima:

- nosite otpornu obuću i gumene ili kožne rukavice
- poželjno bi bilo da je obuća vodootporna i ima gumene potplate
- obično nije potrebno nositi respirator, osim ako ste osjetljivi na plijesan.

### Čišćenje plijesni:

Ako ste odlučili ukloniti plijesan, pobrinite se da je ventilacija dobra i nosite zaštitnu odjeću kao što je kapa za tuširanje, gumene rukavice, zaštita za oči, kombinezon, podobna obuća i masku za lice P1 ili P2 (koja se može nabaviti u dućanu za prodaju alata).

Za informacije o tome kako očistiti i ukloniti plijesan pogledajte informativni list: *Kako ukloniti plijesan iz kuće* (*Removing mould at home*) na Health web stranici na: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## Koraci koje treba poduzeti kako bi se plijesan smanjila na minimum nakon poplave

1. Uklonite sve izvore nakupljene vode ili pretjerane vlage iz kuće.
2. Uklonite sve mokre i poplavom oštećene predmete, uključujući tapete, gipsane ploče, itison, tepihe, posteljinu, madrace, namještaj, plišane igračke, odjeću i druge materijale koji se ne mogu dobro osušiti ili očistiti.
3. Uklonite sve porozne (meke i apsorbirajuće) materijale na kojima je plijesan.
4. Privremeno uskladištite oštećene ili odbačene stvari izvan kuće, na sigurno, čisto, suho mjesto kao što je šupa ili garaža, dok je zahtjev za osiguranje u postupku.
5. Očistite i dezinficirajte sve zahvaćene površine unutar kuće, uključujući podove, zidove, kuhinju, kupaonicu i praonicu.
6. Ostavite kuću da se suši zračenjem ili aktivnim sušenjem (na primjer, ventilatorima ili aparatima za smanjenje vlage).

## Isušivanje kuće nakon poplave

Kada se vratite u kuću nakon poplave, otvorite vrata i prozore da se kuća izrači. Kada je sigurna za biti u njoj i struja je priključena, koristite ventilatore i aparate za smanjenje vlage kako bi se kuća isušila iznutra.

Klima-uređaje i centralno grijanje ne bi trebalo koristiti osim ako su neoštećeni i nekontaminirani vodom od poplave. Ako sumnjate da je došlo do kontaminacije, nemojte ih koristiti dok ne budu očišćeni i provjereni od strane kvalificirane osobe.

## Za više informacija

- Ako se vi ili netko od vaše obitelji ne osjeća dobro, potražite savjet od mjesnog liječnika.
- Za daljnje savjete kontaktirajte Odjel za zdravlje okoliša u mjesnom općinskom uredu.