

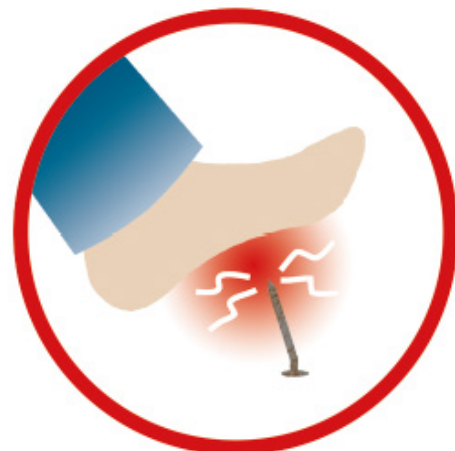
# POPLAVE

## PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI OB POPLAVAH

### NAJPOMEMBNEJŠE POTI PRENOSA:



Zaužitje onesnaženih živil in vode, onesnažene roke in površine



Poškodbe



Kihanje in kašljanje



Glodavci in mrčes

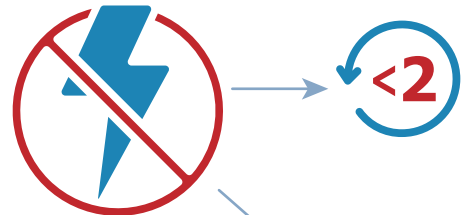
### PREPREČEVANJE:

- ⇒ Uživanje varne hrane in vode
- ⇒ Pogosto umivanje rok z milom in čisto vodo
- ⇒ Higiena kašlja
- ⇒ Prezračevanje zaprtih prostorov
- ⇒ Zaščita pri čiščenju površin - ustrezna obleka, obutev (gumijasti škornji) in rokavice
- ⇒ Oskrba poškodb, ranic in ran
- ⇒ Preprečevanje stika z glodavci oz. njihovimi iztrebki
- ⇒ Uporaba zaščitnih sredstev pred mrčesom



# RAVNANJE Z ŽIVILI V HLADILNIKIH IN ZAMRZOVALNIKIH

Med izpadom električne energije hladilnikov in zamrzovalnikov ne odpiramo, če to ni nujno potrebno.



**Manj kot dve uri:**

živila v hladilnikih in zamrzovalnikih so varna.



**Več kot dve uri:**

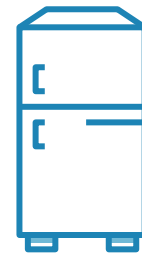


Če hladilnika **ne odpiramo**, bodo živila v njem ohranila ustrezno temperaturo približno **4 ure**.

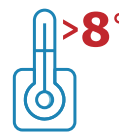


- ⇒ V zamrzovalniku, ki je napolnjen z živili **do polovice**, bodo živila varna do **24 ur**.
- ⇒ V zamrzovalniku, ki je z živili **popolnoma napolnjen**, bodo živila varna do **48 ur**.

Po vrnitvi električne energije moramo preveriti ustreznost živil. Nikoli ne ocenjujemo živil samo po videzu in vonju. Če pa je že videz ali vonj živil sumljiv ali neprimeren, živila raje zavržimo.



Če je izpad elektrike trajal **manj kot štiri ure** in hladilnika **nismo odpirali**, so živila v hladilniku varna.



Če je temperatura v hladilniku zrasla **nad 8 °C za manj kot dve uri**, hitropokvarljiva živila (meso, perutnina, ribe, mleko, mehki siri, gotove jedi) **porabimo takoj**.



Če je temperatura v hladilniku zrasla **nad 8 °C za več kot dve uri**, hitropokvarljiva živila (meso, perutnina, ribe, mleko, mehki siri, gotove jedi) **zavržemo**.



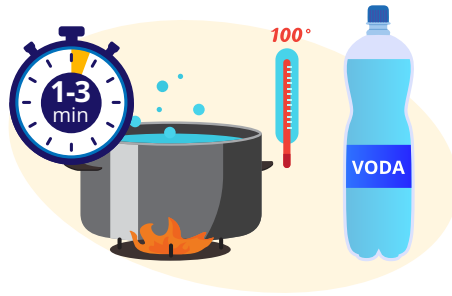
Ostala, manj občutljiva živila, kot so zelenjava, sadje, trdi siri, cela jajca, so varna dalj časa.



Preverimo vsako živilo posebej. Če so v živilu še prisotni ledeni kristali, je živilo varno in ga ponovno zamrznemo. Taka živila so varna, a so lahko slabše kakovosti. Če je živilo popolnoma odtajano, ga ponovno ne zamrzujemo, ampak ga takoj porabimo ali zavržemo.

**Skrbno je treba preveriti, ali so katera gotova živila, ki jih toplotno ne obdelamo več (na primer sladice, narezki, solate), prišla v stik s sokom surovega mesa. Taka živila zavržemo.**

# POPLAVE - PITNA VODA IN PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI



Za uživanje uporabljamo **embalirano** pitno vodo ali vodo, ki jo **prekuhamo\***.



Tuširanje – **od vratu navzdol** – ne v usta, obraz.



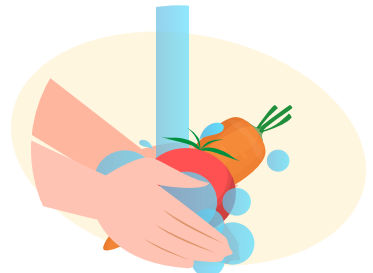
Umivanje zob – **samo s pitno** (prekuhano/embalirano) **vodo**.



Na **terenu** za umivanje rok uporabljamo vodo iz **cistern**.



Spremljamo informacije **upravljavca vodovoda**.



Priprava hrane – **poostrena higiena rok** (umivanje/razkuževanje), čiste površine, posoda in pribor. **Pranje sadja/zelenjave s pitno vodo**.



Pred **čistimi opravili**, kot so priprava in uživanje hrane, nega dojenčka, bolnika si roke umijemo s **pitno vodo in milom** in po **potrebi razkužimo**.



Zaradi preprečevanja nalezljivih bolezni je **nujna uporaba rokavic** pri delu, kjer pridemo v stik z naplavljenim materialom.



Uživanje **probiotikov** se priporoča v primeru **simptomov črevesne okužbe** - bruhanje, driska, trebušni krči.

## \*Navodilo o prekuhavanju vode za prehrano:



Dezinfekcija pitne vode s prekuhavanjem - **3 minute vretja!**



Če je voda **motna**, jo predhodno **zbistrimo z usedanjem** in nato filtriramo skozi več plasti čiste, prelikane tkanine ali skozi čist papirnat filter (npr. pivnik, filter za kavo)...



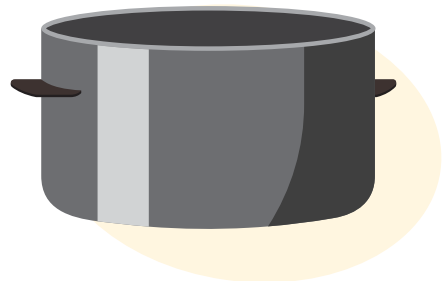
Preprečiti je treba možnost **naknadnega onesnaženja**.



Vodo shranimo na hladnem, ne dlje kot **48 ur**.

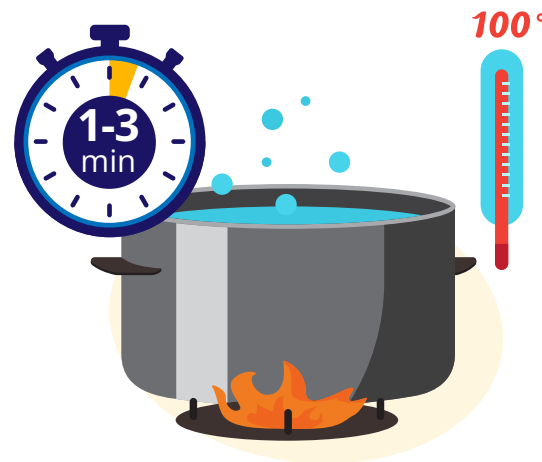
## VARČUJMO Z VODO – UPORABA LE ZA NAJNUJNEJŠE POTREBE!

# NAVODILA O PREKUHAVANJU VODE OB IZDANEM UKREPU PREKUHAVANJA VODE



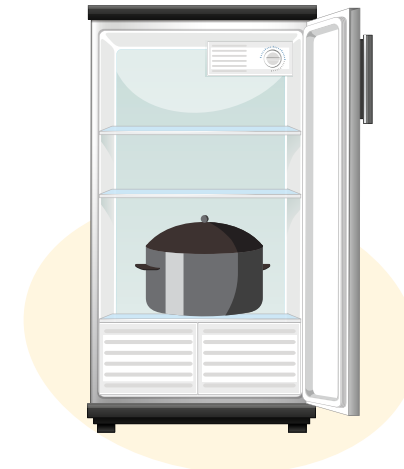
1

Vodo prekuhamo v **čisti kuhinjski posodi** (oprani z detergentom in vodo).



2

Potem ko voda zavre, običajno zadostuje, da burno vre še **eno minuto**. Zaradi večje varnosti priporočamo, da voda vre **tri minute**.



3

Zaradi možnosti naknadnega onesnaženja že prekuhane vode je najbolje, da **voda ostane v isti posodi**, v kateri smo jo prekuhali. Hranimo jo v **hladilniku**, v čisti in pokriti posodi.



4

Tako pripravljeno vodo lahko za **pitje in pripravo hrane uporabljamo 24 ur**, izjemoma do **48 ur**.

i



Če je voda motna, jo pred prekuhavanjem zbistrimo z **usedanjem** in nato **filtriramo**.

# ČIŠČENJE PROSTOROV PO POPLAVAH

Prostore prezračimo.



Iz prostorov odstranimo opremo in predmete ter jih očistimo, operemo s čisto vodo in čistili.

Z vodno cevjo očistimo tla in stene s čisto vodo.

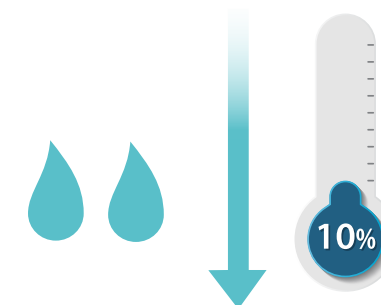


Razkužimo tla, stene in predmete, ki smo jih predhodno odstranili iz prostorov. Uporabljamo ustrezno razkužilo (npr. klorove preparate).



Čistila in razkužila pripravimo in uporabimo po navodilih proizvajalca.

Očiščene in razkužene prostore prezračimo, ogrejemo in posušimo.



Ko so prostori, police, oprema čisti in suhi, lahko živila vrnemo na prvotno mesto.

# Viri pomoči

## Telefonsko svetovanje:

Psihološka pomoč prizadetim v naravni nesreči in njihovim bližnjim:

Telefon za psihološko oporo ob poplavah: **080 30 64** (vse dni v tednu med **16.** in **22. uro**). Klic je **brezplačen**.  
*\*Telefon bo deloval od 12. 8. 2023 dalje.*

Center za psihološko svetovanje Posvet: **031 704 707** (vsak delovni dan med **16.** in **20. uro**).

Ostali telefoni za pomoč v duševni stiski:

Klic v duševni stiski: **01/520 99 00** (vsak dan med **19.** in **7. uro zjutraj**).

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: **116 123** (**24ur/ dan, vsak dan**). Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike: **116 111** (vsak dan med **12.** in **20. uro**). Klic je brez plačen.



# Viri pomoči

Celotna mreža s kontakti regionalnih Centrov za duševno zdravje je dostopna na spletni strani: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>.

Kontaktne številke Centrov za duševno zdravje v trenutno najbolj ogroženih območjih:

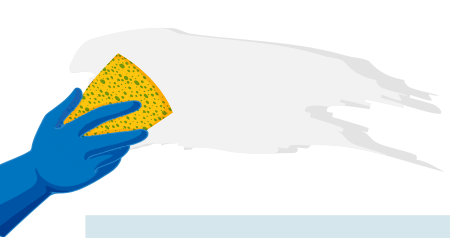
- Ravne na Koroškem (02 87 05 313, 051 274 799)
- Velenje (03 89 95 467, 03 89 95 608)
- Celje (03 54 34 445)
- Šentjur (03 746 24 01, 051 378 449)
- Murska Sobota (02 62 08 416)
- Domžale (01 72 45 141)
- Svetovanje za Gorenjsko regijo zagotavlja Center za socialno delo Gorenjska, Škofja Loka (04 5170 108, 04 5170 104, 04 5170 118)

V obstoječih službah, ki obravnavajo nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč v najbližjem zdravstvenem domu in v psihiatričnih bolnišnicah):

- Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan med 8.15 in 14.45 uro): 01 4750 685
- Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času): 01 5874 900
- Maribor: Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor: 02 321 11 33
- Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, dežurna psihiatrična pomoč (neprekinjeno 24 ur na dan vse dni v letu), ambulanta za nujna stanja (vsak delovni dan med 8. in 15. uro): 03 780 01 00
- Ormož: Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ambulanta za nujne prve preglede, vsak dan od 10.00 do 15.00 ure: 02 741 51 00
- Idrija: Psihiatrična bolnišnica Idrija: Dežurna ambulanta: 05 37 34 400 (neprekinjeno 24 ur na dan vse dni v letu)
- Begunje: 04 533 52 00 (splošna številka)

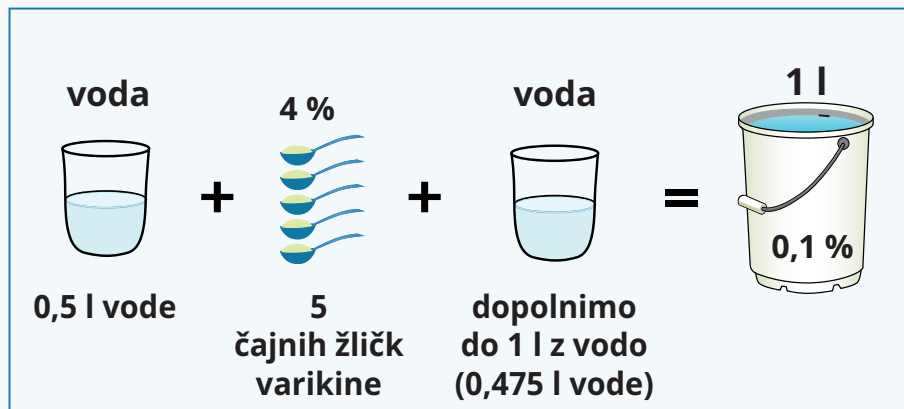
Več informacij najdete tudi v priročniku Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih.





# PRIPRAVA RAZKUŽIL

Praktični primer priprave 1 litra 0,1 % raztopine za razkuževanje s 4 % natrijevim hipokloritom (varikino)



Praktični primer priprave 10 litrov 0,1 % raztopine za razkuževanje

V 10 litrsko posodo z oznakami za količino nalijemo vodo približno do polovice, nato vlijemo četrť litra varikine ter dopolnimo z vodo do oznake za 10 litrov. Premešamo.

Svetujemo, da za dnevno uporabo pripravite vsak dan svežo raztopino za razkuževanje (0,1 % raztopino natrijevega hipoklorita) in da koncentrat natrijevega hipoklorita (npr. varikino) po uporabi vedno dobro zaprete.

Za občutljive površine lahko namesto natrijevega hipoklorita (varikine) uporabimo razkužilo, ki vsebuje 70 do 80 % etanol. Natrijev hipoklorit (do 5 %, varikina) in razkužila, ki vsebujejo etanol, so dostopna v prosti prodaji.

Priprava 0,1 % raztopine za razkuževanje iz koncentrata natrijevega hipoklorita (varikine), ki vsebuje 4 % natrijevega hipoklorita:

Količina pripravljene raztopine za razkuževanje (L)	Količina 4 % koncentrata natrijevega hipoklorita (varikine) (ml)	Količina vode (L)
1	25	0,975
2	50	1,95
5	125	4,875
10	250	9,75

Priprava 0,1 % raztopine za razkuževanje iz koncentrata natrijevega hipoklorita (varikine), ki vsebuje 5 % natrijevega hipoklorita:

Količina pripravljene raztopine za razkuževanje (L)	Količina 5 % koncentrata natrijevega hipoklorita (varikine) (ml)	Količina vode (L)
1	20	0,98
2	40	1,96
5	100 (1 deciliter)	4,9
10	200 (2 decilitra)	9,8

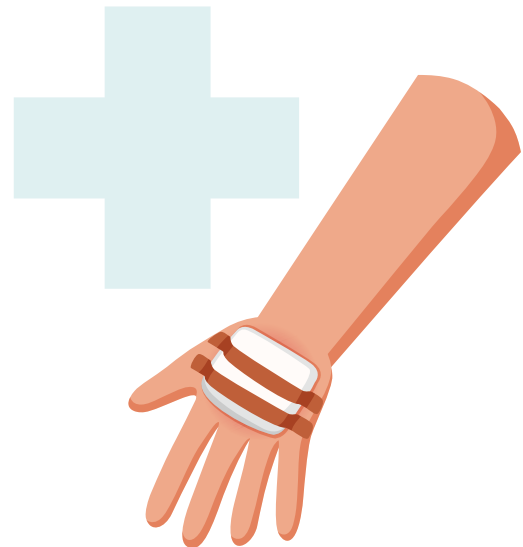
Čajna žlička  
5 mililitrov  
.....  
Jedilna žlica  
15 mililitrov



# RAVNANJE OB VBODU/POŠKODBI Z OSTRIM PREDMETOM

## Ravnanje ob vbodu/poškodbi z ostrim predmetom

Poškodbe z ostrim predmetom moramo pravočasno in pravilno obravnavati zaradi preprečevanja okužbe s tetanusom in okužbe s krvjo prenosljivimi virusi (virus hepatitisa B in C ter HIV).

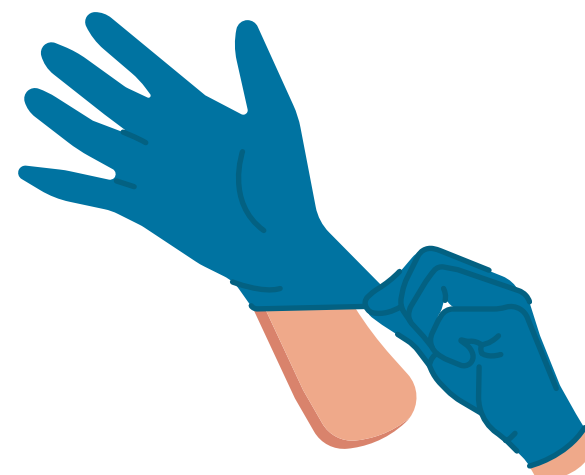


### Prva pomoč ob poškodbi

- Rano izperite s čisto tekočo vodo ali fiziološko raztopino 10 minut.
- Razkužite poškodovano mesto z alkoholnim razkužilom (pustite vsaj 1 minuto, da se posuši).
- Rane ne sesamo z usti.
- Pri globoki poškodbi rano ustrezno oskrbimo.

### Preprečevanje

- Ostrih predmetov ne prijemamo z golimi rokami. Ob rokovanju z ostrimi predmeti vedno uporabljamo rokavice.
- Po končanem delu si roke umijemo s čisto vodo in milom.



### Obisk pri zdravniku

- Kljub prvi pomoči obiščite izbranega zdravnika.
- Izbrani zdravnik bo ocenil tveganje in predpisal nadaljnje ukrepe, vključno s cepljenjem proti tetanusu ali dodatno zaščito.



## Ob razlitju kože ali sluznic s krvjo/telesnimi tekočinami

- Izpirajte prizadeto območje s čisto tekočo vodo ali fiziološko raztopino 10 minut.
- Razkužite območje z alkoholnim razkužilom.
- Pri kontaminaciji oči odstranite kontaktne leče, izpirajte oči z vodo ali fiziološko raztopino 10 minut.



### Oskrba površinske rane

- Površinske rane izperemo s hladno tekočo vodo in jih zaščitimo s sterilno gazo ali obližem.
- Pred prevezo namočimo gazo s fiziološko raztopino ali hladnimi prekuhanimi kamilicami.

### Preverimo cepljenje proti tetanusu

- Tetanus je nevarna bolezen, ki se lahko prenaša prek zemlje ali kontaminiranih predmetov.
- Do okužbe lahko pride prek rane, ki je onesnažena z zemljo, v kateri so spore bacila tetanusa. Posebej nevarne so z zemljo onesnažene vbodne rane, pa tudi žulji, opekline in druge, morda celo neopažene rane. Lahko se okužimo z uporabo nesterilnih materialov (»piercing«, intravensko uživanje drog ...).
- Proti bolezni se lahko zaščitimo s cepljenjem oziroma obnovitvenim cepljenjem proti tetanusu.

