

Opatření po povodni

Vaše obydlí

- Před vstupem do domu si nechte odborně posoudit jeho stav (statickou narušenost, rozvody energií - plyn a elektřina, rozvody vody).
- Pokud hodláte použít svítilnu, rozsviďte ji před vchodem do domu, abyste zabránili výbuchu. I rozsvícení svítilny by při reakci s plynem stačilo.
- Uvnitř pozorně sledujte díry v podlaze nebo vytržená prkna s hřebíky, sklo a podobné nebezpečné předměty. Zkontrolujte mokrou omítku na stropě a před tím, než budete dům procházet, ji odstraňte (např. dlouhou tyčí).
- Otevřete všechny okna a dveře.
- Odstraňte bláto a jiné nečistoty a prostory, které byly zatopeny, vymyjte desinfekčním prostředkem poté, co se vysuší. Pokud nemáte možnost tyto nečistoty vyvézt na bezpečné odlehlé místo, pak je zakopejte minimálně 15 m od vodního toku, 30 až 50 cm hluboko. Předtím než sedimenty pokryjete hlinou, zasypte je vápnem.

- Až klesne hladina spodní vody, odčerpajte vodu ze suterénu budovy. (Pokud by byla voda odčerpána příliš brzy, hrozilo by nebezpečí porušení obvodových zdí suterénu).
- Pokud chcete očistit kovové předměty, nepoužívejte k tomu chlór, ale raději líh. Mohly by zrezivět.

Než se znovu zabydlíte:

- Nechte si odborně zkontrolovat kvalitu dodávané vody.
- Odborně si také zkontrolujte spotřebiče na elektřinu a zemní plyn/propan butan.
- Zajistěte základní činnost toaletních zařízení.
- Přesvědčte se o tom, zda všechny zatopené místnosti byly vydezinfikovány.

Zaplavené potraviny:

Nejezte zaplavené potraviny, s výjimkou potravin hermeticky balených ve skle a plechu (konzervy). Tyto konzervy je však nutno před použitím očistit a

dezinfikovat. Zaplavené potraviny, s výjimkou hermeticky balených, zlikvidujte (uložte do označených kontejnerů).

Čištění konzerv:

Umyjte konzervu v čisté vodě se saponátem, poté v roztoku dezinfekčního prostředku a opláchněte čistou vodou.

- Zlikvidujte konzervy, jestliže mají narušený nebo silně pomačkaný obal, zvlhlý obsah, silně znečištěný uzávěr!
- Zlikvidujte chlazené nebo mražené potraviny, jestliže chlazené potraviny byly ponechány nad teplotou 6 °C déle než 4 hodiny a jestliže mražené potraviny roztály a byly tak ponechány déle než 2 hodiny. Zlikvidujte všechny následující potraviny vystavené zátopové vodě, jedná-li se o otevřená balení, která byla v kontaktu se záplavovou vodou, dále všechna i neotevřená papírová, sáčková, látková a celofánová balení a všechny potraviny neuzavřené hermeticky.
- **Máte-li jakékoli pochybnosti o nezávadnosti potraviny, zlikvidujte ji!**
- V případě prvních příznaků onemocnění (bolení břicha, průjem, teploty) raději kontaktujte

svého lékaře. Nepodceňujte počáteční lehké příznaky.

- Nábytek, podlahy, zdi, nádobí, dopravní prostředek dezinfikujte za pomoci 2% roztoku Chloraminu B, který připravíte rozpuštěním 8 vrchovatých polévkových lžic prášku v 10 litrech vody. Dále se může použít SAVO (1 litr SAVA nalijeme do 9 litrů vody) nebo SAVO PRIM (3 dcl SAVA do 10 l vody). Nechte působit 30 minut nebo zaschnout.
- Dezinfikované nádobí nezapomeňte opláchnout pitnou vodou, stejně tak i hračky.

Boj s plísněmi

- Existují prostředky, které by plísně spolehlivě odstranily, ale jsou tak jedovaté, že by prostory učinily neobyvatelné.
- Nejvhodnější je ještě za mokra (nepráší se) odstranit promáčenou a znečištěnou omítku. Odkryté cihly vyschnou rychleji. Vyvarujte se barev, které obsahují křid. Ty by mohly plísně ještě podpořit v růstu. Jistější je použití vápna.
- Dále je důležité vědět, že vysušení pod určitou

koncentraci vody v omítce samo o sobě zastaví růst plísní (i když zárodky plísní v omítce budou čekat dál, na další podobnou příležitost).

Jak zajistit pohyb vzduchu:

- Výrazným teplotním rozdílem mezi vzduchem v místnosti a venku.
- Průvan. Je nutné otevřít všechna okna a dveře a zajistit je proti samovolnému pohybu.
- Komínový efekt. Je efektivní , zvláště v panelových domech. Otevře se poklop vedoucí na střechu, dále se větrá dveřmi a okny.
- Vysoušení je možné provést také pomocí fénů a větráků.

Dále je třeba odstavit nábytek od stěn a podložit jej. Dále bychom měli odstranit obrazy a jiné předměty, visící na stěnách. Pozornost bychom měli věnovat koutům, které se těžko odvětrávají.

**POKUD NEJSTE NAPOJENI NA VEŘEJNÝ
VODOVOD, NEODEBÍREJTE VODU Z
VLASTNÍHO ZDROJE, NENÍ-LI SANOVÁN A
NENÍ-LI PROVEDEN ROZBOR KVALITY VODY
S USPOKOJIVÝM VÝSLEDKEM!!!**

Postup při sanaci zatopených studní:

- Očista a dezinfekce studní se provádí za přítomnosti nejméně 3 osob pro případ poskytnutí první pomoci osobě, která sestupuje do studny.

Základní postup:

- Mechanicky očistit vnější stěny studny a čerpací zařízení od nánosů bahna a nečistot a opravit poškozené části vnějšího krytu studny. Důkladně opláchnout čistou vodou, nejlépe tlakovou.
- Otevřít studnu a úplně vyčerpat vodu.
- Zjistit, zda se ve studni nevyskytují jedovaté plyny a zda je u dna dostatek kyslíku - nejjednodušší způsob kontroly je spuštění zapálené svíčky na dno studny. V případě bezkyslíkatého prostředí svíčka zhasne, v případě výskytu methanu, dojde ke vzplanutí.
- Důkladně mechanicky (např. kartáčem) očistit vnitřní stěny studny, čerpací zařízení a dno studny. Důkladně opláchnout čistou vodou a vodu opět úplně vyčerpat.
- Omýt vnitřní stěny studny 5% roztokem SAVA (1

litr SAVA nalijeme do 19 litrů vody).

- Opláchnout stěny studny čistou vodou a vodu znovu vyčerpát.
- Odstranit stávající pokryv dna (štěrk, hrubozrnný písek) a vyměnit za nový, případně za důkladně propraný starý.
- Nechat studnu naplnit vodou a v případě, že je voda dále kalná, pokračovat v čerpání až do vymizení zákalu.
- Provést dezinfekci vody, například přípravkem SAVO. Při provádění dezinfekce respektujte návod výrobce k použití.
- Teprve po provedené dezinfekci je možno odebrat vzorek vody k provedení laboratorní kontroly.
- **DŮLEŽITÁ JE TAKÉ DEZINFEKCE ODPADNÍCH SIFONŮ A ŽUMP !!!**
- Použijte 5% roztok Chloraminu B (20 vrchovatých polévkových lžic na 10 litrů vody) nebo zalijte tekutý odpad neředěným přípravkem SAVO.
- K dezinfekci obsahu žump použijte 1 kg chlorového vápna na 1 m³ obsahu žumpy.

- **NEZAPOMEŇTE OČISTIT A DEZINFIKOVAT ODĚVY A PRÁDLO !!!**
- (Pozor! Chloramin B a SAVO mají bělicí účinky!)
- Silně znečištěné prádlo namočte na 4 hodiny do 3% roztoku Chloraminu B (připravíte rozpuštěním 12 vrchovatých polévkových lžic prášku v 10 litrech studené vody) nebo na 8 hodin do roztoku SAVA (připravíte nalitím 1 litru SAVA do 9 litrů vody).
- Méně znečištěné prádlo namočte po dobu 1 hodiny do 1% roztoku Chloraminu B (připravíte rozpuštěním 4 vrchovatých polévkových lžic v 10 litrech vody) nebo do SAVA (1 litr SAVA nalijte do 9 litrů vody). Prádlo po dezinfekci vyperte obvyklým způsobem za použití pracího prášku. (Pozor! Chloramin B a SAVO mají bělicí účinky!)
- Cennější šatstvo, které nelze dezinfikovat, vysušte, vykartáčujte a nechejte vyčistit v profesionální čistírně. Prádlo, které snese vyvářku, perte při teplotě nejméně 90 °C nebo vyvařte po dobu 10 minut a následně vyperte.
- Po skončení úklidových prací doporučujeme dezinfikovat ruce v 0,5% roztoku Chloraminu B, po dobu 1 minuty (roztok připravíte rozmícháním 2 vrchovatých polévkových lžic prášku v 10 litrech vody) nebo alkoholovým dezinfekčním přípravkem SEPTODERM GEL dle návodu výrobce.

Psychický stav

V každém, koho ohrozí povodně, zůstane silný prožitek. Na ten reaguje každý člověk různě. Většina lidí během ohrožení i po jeho odeznění nemá trvalé psychické problémy, někteří však mohou po prožité události reagovat na stres a psychické vypětí. Tyto zážitky nemusí zasáhnout jen osoby, které katastrofu zažili na vlastní kůži, ale i osoby, které “jen” přihlížely nebo odklízely následky. Nejvíce ohroženi jsou děti a starší lidé. Pokud jsme sami zasaženi, pomůže nám to, že budeme o prožitku hovořit.

- **Dále nám může pomoci:**
 - Pravidelná strava a pitný režim. Pokud možno vyhnout se alkoholu.
 - Přijmout, že jsme prožili traumatizující událost, a proto jsme více citliví.
 - Pomáhat druhým tím, že se zapojíme do odklizení následků povodní.
 - Najít si nějakou aktivitu, která nás nutí přemýšlet nad něčím jiným.

- Pokud obtíže přetrvávají dlouho, nebo jsou extrémně silné, vyhledat odbornou pomoc psychologa.

Nejznámější a nejčastější reakcí na silný traumatizující zážitek je **PTSD** (Post-Traumatic stress disorder).

- Objevuje se po několika dnech až týdnech po prožité události
- Takový člověk si stěžuje na bolest končetin, hlavy, nevykonnost, únavu, strach, smutek, sklíčenost....
- Stále se mu vracejí vzpomínky a obrazy z prožité situace.
- Podrážděnost, vztek a přehnané reakce na jinak běžné podněty.
- Pocit bezmoci, neschopnost soustředit se, apatie.
- Nechutenství až nevolnost.
- Nespavost a těžké sny.
- Snaha vyhýbat se určitým místům nebo situacím.
- Zvýšená snaha konzumovat alkohol nebo léky.

- Nadměrná lekavost.

Přístup k nemocnému PTSD:

- Porozumění a zájem.
- Nemocnému bychom měli dát šetrně najevo, že není sám, kdo touto poruchou trpí a že ho lze vyléčit.
- Nesmíme čekat, že nemocný požádá o pomoc. Sami se ho musíme ptát na jeho pocity, aby je ventiloval a nehromadil v sobě. To by vedlo ke zhoršení poruchy. Musíme mu chtít pomoci.
- Vždy naslouchat, když chce nemocný hovořit. Tolerovat jeho změny nálad.

Léčba PTSD:

Je možná dvěma způsoby:

- Terapie - pacientovi je vysvětlena příčina jeho poruchy a její průběh. Nemocný je několikrát vystaven spouštěcím momentům (rozhovor o události), to vede ke snížení emočních reakcí.
- Psychofarmaka - tato léčba trvá měsíce a chybí tam

především ta složka léčby, kdy je pacient pochopen. Jeho silné pocity jsou pouze utlumeny pomocí léků.

Děti

- To, co hlásí televize nebo o čem hovoří ostatní lidé v okolí, vnímají i velmi malé děti.
- Není chyba s dětmi o situaci hovořit (přiměřeně jejich věku).
- Měli bychom ho (ji) ujistit o bezpečnosti, tělesně utišit a uklidnit.
- Odreagovat ho (ji), např. při kresbě, stolní hře apod.
- U dětí, které chodí do školy, tolerujte zhoršení prospěchu a podporujte ho (ji) v jeho aktivitách.
- Celkově dětem věnujte více pozornosti, buďte citliví.

Kam se můžete obrátit s prosbou

- Linky důvěry - školení lidé Vás vyslechnou a podrží Vás. Linky důvěry fungují 24 hod.
- Psychologové - pomohou Vám nejčastěji pomocí

terapie.

- Sociální pracovníci - pomohou Vám v zařizování každodenních povinností .
- Duchovní - vyslechnou Vás, pomohou Vám nalézt řešení.
- Členové týmu psychosociální intervence - budou Vám pomáhat v období, kdy se dostáváte z krizové situace.

Nemoci a infekce

Po záplavách se může objevit mnoho mikroorganismů, které jsou původci různých onemocnění. Většina z nich však umírá zpravidla několik dnů po opadnutí vody.

Viry - dokáží se množit pouze na živých materiálech, tím pádem se jejich množství bude postupně snižovat. Riziko nakažení (např. žloutenka) je největší zpravidla ve velkých městech, kde byla povodní vyplavena kanalizace a ta se dostala až do sklepů nebo bytů. Proto se při čištění prostor doporučuje použití rukavic. Rouškou nebo brýlemi taky nic nezkažíme, zvláště pokud bláto odstříkuje. Pokud při čištění použijeme pláštěnku, po použití ji vyhodíme.

Bakterie - množení se od virů neliší. Také jejich počet postupně klesá. Jedna z mála výjimek jsou tzv. Legionely, vyvolávající **Legionářskou nemoc**. Je to forma zápalu plic, který u starších a oslabených lidí může vést k úmrtí. Bakterie legionely se běžně nacházejí v rybnících a jiných vodních nádržích, ale nejraději mají vodu teplou (např. bojler). Nakažení je nejčastější při vdechnutí např. při demontáži bojlerů. Tyto operace, jako i čištění stěn a jiné aktivity po povodni, by proto neměli provádět starší nebo nemocní lidé.

Jiné druhy bakterií škodí tak, že se množí ve znečištěných potravinách a nápojích. Je lepší jich vyhodit raději více, pokud si nejste jisti. Úplně nedotknuté jsou snad jen potraviny ve vodotěsném balení např. konzervy, ale i ty musíme po otevření dezinfikovat na povrchu, aby se infekce nezanesla dovnitř. Tyto bakterie způsobují např. tyfus, úplavici a Weilovu nemoc, která může skončit úmrtím nebo invaliditou. Projevuje se žloutenkou a poškozením ledvin. Takovéto druhy bakterií se také množí v uhynulých tělech, proto by měly být odvezeny odbornými pracovníky.

Vysoká vlhkost přispívá k přežívání choroboplodných zárodků ve vzduchu, takže se může vyskytnout např. tuberkulóza. Může postihnout oslabené a prochlazené lidi, ale i ty, kteří již tuberkulózu mají, ta se jim tedy ještě zhorší.

Nepodceňujte proto záchvaty silného kašle, dušnosti, bolesti hrudníku a plic, vykašlávání, zvláště když se v hlenech objevuje krev.

Plísně a kvasinky - jsou to odolné organismy, které jsou schopny množit se i za nepříznivých podmínek. Proto i když množství bakterií a virů klesá, množství plísní se může zvyšovat.

Mohou způsobit:

- **Mykózu** - Jestliže jste po nádorovém onemocnění, leukémii, prodělali jste transplantaci, máte těžkou alergii léčenou kortikoidy (léky na alergii), těžší cukrovku, otevřené bércové vředy, tuberkulózu, nebo se trvale léčíte pro jiné těžké celkové onemocnění, může být pro Vás pobyt mezi zdmi rizikový, případně smrtelně nebezpečný. Stejně nebezpečí může plíseň způsobit malým dětem.

Pulmonální mykotoxikóza - vzniká masivním nadýcháním plesnivého materiálu. Projevuje se rychlým nástupem horečky (i minuty), zimnicí, třesem, dýchacími obtížemi, kašlem a dušností. Ve většině případů ale sama odezní nejčastěji do 24 hodin. Nejdůležitější je nemocného přepravit do čistého prostředí bez plísní. Nemocní by ale i tak měli kontaktovat lékaře, protože mikrob by mohl zůstat v plicích nebo dýchacích cestách a způsobovat další potíže.