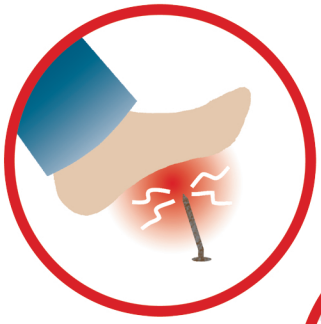
POTRESI

PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI OB POTRESIH

NAJPOMEMBNEJŠE POTI PRENOSA:



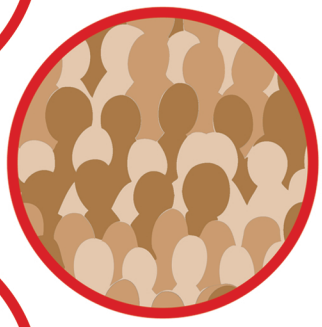
Poškodbe



Zaužitje onesnaženih živil in vode, onesnažene roke in površine



Glodavci in mrčes



Množica ljudi



Kihanje in kašljanje

PREPREČEVANJE:

- **Ustrezna obleka in obutev, oskrba poškodb in ran, higiena.**
- **Uživanje varne hrane in vode, redno umivanje rok z milom in tekočo vodo**
  - po uporabi stranišča
  - pred pripravo živil
  - pred jedjo



- **Preprečevanje stika z glodavci in njihovimi iztrebki, uporaba zaščitnih sredstev pred mrčesom.**
- **Prezračevanje zaprtih prostorov in če je le možno, izogibanje množici ljudi.**
- **Higiena kašlja:**
  - kašljanje in kihanje v zgornji del rokava ali v papirnati robček



DOBRO JE VEDETI:

- Povzročitelji nalezljivih bolezni so očem nevidni.
- Če je le mogoče, se je priporočljivo izogibati zaprtim prostorom z večjim številom ljudi, saj je pri tem možnost širjenja nalezljivih bolezni večja. Do okužbe lahko pride zaradi zaužitja onesnažene hrane in vode.
- Nekatere bolezni se lahko prenesejo z glodavcev na človeka z vdihavanjem zraka, ki vsebuje mikroorganizme, ki se nahajajo v iztrebkih glodavcev.
- Pomembna je osebna higiena (še posebno umivanje rok) in ustrezno ravnanje s hrano in vodo.
- Pri čiščenju prostorov je tveganje za okužbo z različnimi mikroorganizmi večje, zato v delo ne vključujemo oseb, ki so dovzetnejše za okužbo (otrok, starejših oseb, nosečnic, kronično bolnih). Čim manj naj se tudi zadržujejo v teh prostorih. Priporoča se uporaba osebne varovalne opreme (čelada, obrazna maska s filtrom, rokavice, zaščitna halja…) ter dosledno umivanje in razkuževanje rok.
- Dobra precepljenost zmanjšuje možnost širjenja nalezljivih bolezni.
- S cepljenji se lahko dodatno zaščitimo pred: tetanusom, hepatitisom A, gripo…

Več informacij na spletni strani NIJZ: www.nijz.si/

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje

POTRESI

VARNOST ŽIVIL, PITNE VODE IN PROSTOROV PRI POTRESIH



ŽIVILA

Čim prej preglejmo obstoječa živila ter jih razporedimo. Primerno shranimo še uporabna živila (na dvignjeni podlagi npr. na paletah, v temnih in zračnih prostorih) **in zagotovimo varno odstranitev neuporabnih. Neuporabna živila nedvoumno označimo, saj s tem preprečimo nehoteno zamenjavo!**

PREGLED IN IZBOR ŽIVIL

Ohranimo:

- V primeru izpada elektrike za manj kot dve uri v hladilniku ter do 24 ur v zamrzovalniku (do 48 ur v povsem polnem zamrzovalniku) ostanejo živila varna.

Obvezno zavržemo:

- Živila v poškodovani, razpokani, polomljeni, razbiti embalaži.
- Živila, ki vsebujejo tujke (npr. delce embalaže).
- Pločevinaste konzerve z živili, ki so kakorkoli poškodovane, npr. napihnjene, predrte, zarjavele, brez označb.
- Živila, ki so bila izpostavljena kemičnemu onesnaženju, saj praviloma velja, da kemičnih snovi (npr. naftnih derivatov) ne moremo sprati z živil.
- Plesniva živila.

ODPADKI

- Razlito in razsuto hrano pometimo in nemudoma odstranimo, da ne privablja glodavcev in mrčesa. Čim prej vzpostavimo sprotno, ustrezno urejeno odstranjevanje odpadkov.
- Odpadke zbiramo na namenskem območju v zaprtih zbirnih posodah, da preprečimo dostop glodavcev in drugih živali. Območje redno čistimo ter občasno tudi razkužimo.

PITNA VODA

- Spremljamo informacije (upravljavec vodovoda, civilna zaščita).
- Dosledno upoštevajmo njihova navodila o ukrepih.
- Pogosto je treba vodo prekuhavati – ravnajmo skladno z navodili.
- Lahko uporabljamo embalirano pitno vodo.

Navodila o prekuhavanju vode:

- Razkuževanje pitne vode s prekuhavanjem - 3 minute vretja!
- Če je voda motna, jo predhodno zbistrimo z usedanjem in nato filtrirajmo skozi več plasti čiste, prelikane tkanine ali skozi čist papirnat filter (npr. pivnik, filter za kavo,...).
- Prekuhano vodo shranimo na hladnem v zaprti oz. pokriti posodi, da se naknadno ne onesnaži. Za pitje jo uporabljajmo do 24 ur (izjemoma 48 ur).

PROSTORI PO POTRESIH

- Preverimo, če so prostori statično varni.
- Ne zadržujmo se v poškodovanih prostorih, nastanimo se v začasnih bivališčih.
- Elektrika in plin (pred vstopom v prostore vedno naprej zagotovimo, da smo varni pred električnim udarom in zastrupitvijo s plinom).
- Zaprte prostore po potresu prezračimo, očistimo, odstranimo morebitne poškodovane predmete.

BODIMO PRIPRAVLJENI:

Že pred morebitno naravno nesrečo se vsi dobro seznanimo s priporočili za ravnanje ob potresu, objavljenih na spletnih straneh Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje: Potres – priporočila in navodila za prebivalce ***http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np41.htm.***

Doma naj bo vedno pripravljena:

- ustrezna zaloga hrane, ki lahko dlje časa stoji in je ni potrebno kuhati (konzerve, prepečenec);
- hrana za bolnika na dieti, za dojenčka;
- ustrezna zaloga vode (vsaj po 2L/osebo);
- zdravila, higienski pripomočki….

Zalogo redno pregledujmo in nadomeščajmo pred potekom roka uporabe.

NIJZ
Nacionalni inštitut za **javno zdravje**