



CRVENI KRST CRNE GORE
RED CROSS OF MONTENEGRO

1875



Flood
Resilience
Alliance

OČUVANJE ZDRAVLJA TOKOM I NAKON POPLAVA

VAŽNO: Bez obzira da li živite u oblastima sa niskim rizikom od poplava, zapamtite da se one mogu desiti svuda, iznenada i bez najave!



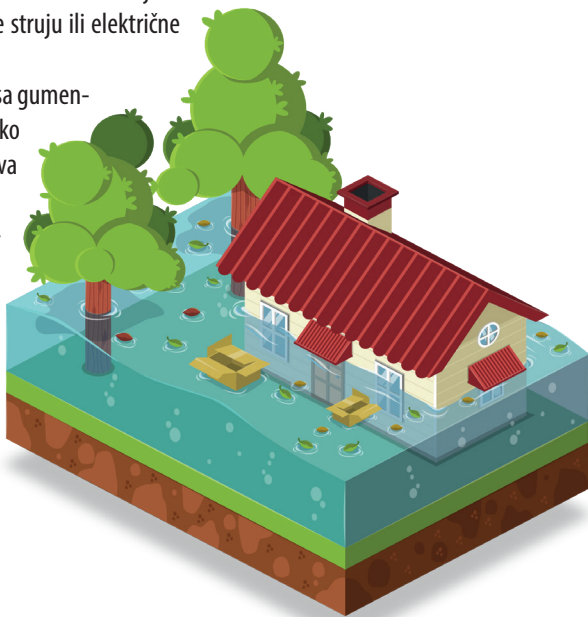
UPUTSTVA ZA PONAŠANJE POSLIJE POPLAVA

- Slušajte izvještaje na vijestima o vodosnabdijevanju, kao i da li je bezbjedno piti vodu.
- Izbjegavajte plavnu vodu - ona može biti zagađena muljem, uljem ili fekalnom kanalizacijom. Voda može takođe biti pod strujnim naponom od podzemnih kablova.
- Izbjegavajte vodu koja je u pokretu.
- Budite pažljivi u oblastima sa kojih se poplavna voda povukla, putevi su možda oštećeni i opasni.
- Vratite se u svoje domove samo pošto nadležne službe proglaše da je bezbjedno.
- Nemojte koristiti električne aparate prije provjere.
- Očistite i dezinfikujte sve površine.
- Držite se dalje od zgrada koje su okružene plavnim vodama.
- Budite pažljivi pri ulazenju u zgrade zbog skrivenih oštećenja koja su mogla da nastanu.
- Osposobite oštećene septičke jame i druge kanalizacione sisteme što je ranije moguće - ukoliko su oštećeni mogu da postanu veliki zdravstveni rizik.
- Očistite i dezinfikujte sve što je pokvašeno. Mulj koji ostaje posle poplavne vode može da sadrži kanalizacione otpatke i hemikalije

Povratak kući nakon povlačenja vode:

Poslije povlačenja vode, važno je imati na umu da postoje rizici koji mogu da budu opasni po zdravlje čitave porodice.

- Ako je stambeni ili poslovni objekat još pod vodom, obavezno obavijestite organe lokalne vlasti da pomognu da isključite struju.
- Veoma je važno da provjerite svoju kuću po danu da nema nikakvih promjena u građevinskoj strukturi. Ne voditi djecu da bi se izbjegao bilo kakav rizik.
- Samo ako ste na potpuno suvom mjestu možete da isključite struju. NIKADA ne isključujte ili uključujte struju ili električne aparate ako ste u dodiru sa vodom.
- Ako još ima vode u vašoj kući, uđite u nju sa gumenim čizmama ili stavite plastične kese preko cipela. Ne dozvolite da voda od poplava bude u kontaktu sa vašom kožom.
- Sve navedene postupke uraditi prije povratka trudnica, djece i starih i oboljelih osoba.



ČIŠĆENJE KUĆE NAKON POVLAČENJA VODE

Poslije povlačenja vode, važno je imati na umu da postoje rizici, koji mogu da budu opasni po zdravlje čitave porodice.

- Trudnice, djeca i stare osobe ne treba da borave u kući dok ona ne bude potpuno očišćena i suva.
- Izvjetrite dobro sve prostorije najmanje pola sata pre nego što uđete da čistite unutrašnjost vaše kuće.
- Operite podove i zidove sa deterđentom i vodom, i uvijek koristite rukavice. Nakon toga obratite se Institutu za javno zdravlje za dalja uputstva u vezi sa dezinfekcijom, dezinskcijom i deratizacijom.
- Poslijee čišćenja i pranja obavezno operite dobro ruke čistom vodom i sapunom.
- Svu odjeću i tkanine koje su bile pod vodom obavezno oprati sa deterđentom i toplom vodom.
- Moguće je da se u kući ili prostorijama koje su bile pod vodom stvorila buđ. Ona može da bude opasna po zdravlje. Ukoliko se javi curenje iz nosa, crvenilo po koži, otežano disanje, obavezno se treba javiti što prije ljekaru.

OSAM KORAKA DA SAČUVATE ZDRAVLJE U TOKU POPLAVA

1. Koristite flaširanu, dezinfikovanu ili proključalu vodu za piće, pranje ruku i zuba, pripremanje hrane i pranje posuđa.
2. Jedite samo konzerviranu hranu ili iz tegli koje su bile potpuno zatvorene; oprati ih čistom vodom prije otvaranja.
3. Čuvajte hranu na suvim, čistim i provjetrenim mjestima.
4. Perite ruke sa čistom vodom i sapunom prije pripremanja hrane i čišćenja površina u kući ili brige o bolesnoj osobi.
5. Koristite kao toalet samo za to namijenjena mjesta (postojeći, pokretni ili privremeni-montažni WC).
6. Ne dozvolite djeci da se igraju tamo gdje se izlila voda od poplava.
7. Ako postoji pokvarena hrana, ostaci hrane (na primjer iz frižidera i zamrzivača koji su bili bez struje ili bili u kontaktu sa poplavnom vodom) ili mrtve životinje, ni u kom slučaju ne dolaziti u direktan kontakt sa tim, već obavezno pozvati nadležne službe.
8. Ako osjetite ili imate neki od sljedećih simptoma: slabost, svrab, nagon na povraćanje, crvene oči, povrede po tijelu, dijareju, kašalj, začepljen nos, temperaturu, crvenilo po koži, ako vas boli glava i mišići, obavezno se javite najbližem doktoru.

OPREZNO SA VODOM ZA PIĆE

U toku poplava, voda za piće može da postane nečista za upotrebu kod ljudi i životinja. Zato je potrebno:

- Slušati isključivo obavještenja nadležnih institucija o stanju vode za piće i njenoj ispravnosti.
- Koristiti flaširanu, dezinfekovanu ili prokuvanu vodu za piće, za pranje ruku i zuba, spremanja namirnica i pranje sudova.
- Ako niste sigurni da je voda ispravna, možete da je prokuvate tako što ostavite da vri 5 minuta od momenta prvog vrenja.
- Posude gdje se drži voda treba prati sa posebnom pažnjom i isprati ih sa malo hlora razmućenog u vodi.
- Uvijek pokriti posude gdje se drži voda za piće.

ŠTA RADITI SA ĐUBRETOU U TOKU POPLAVA

Đubre privlači životinje kao bubašvabe, pacove, miševe, muve i pse koji mogu da prenesu razne bolesti. Zato je važno da:

1. Đubre odlagati samo u kontejnerima koji su za to namijenjeni
2. Držati đubre udaljeno od hrane i vode za piće
3. Ako postoje mrtve životinje obavezno pozvati veterinarsku službu ili veterinarsku inspekciju.
4. Ne čuvajte hranu iz konzerve koju ste već otvorili i niste pojeli.



Važni brojevi telefona:

112 – Evropski broj za hitne slučajeve / **122** – Policija / **123** – Opštinske službe zaštite i spasavanja

Informacije o projektu:

Brošura je pripremljena u sklopu projekta „Alijansa za izgradnju otpornosti na poplave CiriH-Crna Gora“. Crveni krst Crne Gore je, uz podršku Međunarodne federacije društava Crvenog krsta/Crvenog polumjeseca (MFCK), postao dio globalne alijanse koja se bavi izgradnjom otpornosti od poplava.

Alijansu čine ukupno 9 partnera, a pored MFCK-a, tu su druge nevladine i istraživačke organizacije, kao na primjer Practical Action, Plan International, Mercy Corps, Londonska škola ekonomije, itd. Glavni donator projekta je CiriH fondacija, koja funkcioniše u okviru CiriH osiguranja. Projekat za cilj ima osnaživanje zajednica i njihove otpornosti na poplave, ali se ujedno fokusira i na brojna istraživanja i zastupanja zahvaljujući kojima bi zajednica postala otpornija. Trogodišnji projekat (2018-2021) će se sprovoditi u zajednicama u blizini Skadarskog jezera, koje su sklone poplavama a pored aktivnosti na podizanju svijesti o značaju priprema za poplave, sprovedeće se i manji infrastrukturni projekti koji će pomoći odabranim zajednicama da budu spremnije u slučaju poplava.

Za više informacija o projektu možete posjetiti web site <https://www.floodresilience.net/>

Kreirano u partnerstvu sa:

