

# Πλημμύρα

## Οδηγός Προστασίας



Απρίλιος 2024

# Περιεχόμενα

<b><u>1. Οδηγός Προστασίας από Πλημμύρα</u></b>	<b>3</b>	<b><u>6. Προστασία από ζώα</u></b>	<b>20</b>
<b><u>2. Προετοιμασία για επικείμενη πλημμύρα</u></b>	<b>4</b>	<u>Τσιμπήματα κουνουπιών</u>	21
<b><u>3. Μετά την πλημμύρα</u></b>	<b>5</b>	<u>Δάγκωμα φιδιού</u>	22
<u>Είσοδος στο πλημμυρισμένο σπίτι</u>	5	<u>Λεπτοσπείρωση</u>	23
<u>Μέσα ατομικής προστασίας</u>	6	<u>Διαχείριση νεκρών ζώων</u>	25
<u>Εξοπλισμός για επιδιόρθωση/καθαρισμό σπιτιού</u>	6	<b><u>7. Τροφική δηλητηρίαση</u></b>	<b>27</b>
<u>Πώς να στεγνώσετε το σπίτι</u>	7	<b><u>8. Προσωπική υγιεινή</u></b>	<b>28</b>
<u>Αντικείμενα που μπορείτε να κρατήσετε</u>	9	<b><u>9. Τροφή και νερό</u></b>	<b>29</b>
<u>Αντικείμενα που πιθανόν μπορείτε να κρατήσετε</u>	9	<u>Απολύμανση νερού</u>	29
<u>Αντικείμενα που ίσως πρέπει να απορρίψετε</u>	9	<u>Διαχείριση συσκευασιών τροφίμων/νερών</u>	32
<u>Καθαρισμός</u>	10	<u>Διαχείριση φαγητού και νερού</u>	33
<b><u>4. Εξωτερικοί χώροι</u></b>	<b>11</b>	<u>Γενικές οδηγίες</u>	35
<u>Οδηγίες/Ασφαλείς πρακτικές</u>	12	<b><u>10. Κίνδυνοι λοιμώξεων</u></b>	<b>36</b>
<b><u>5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμυρές</u></b>	<b>14</b>	<b><u>11. Πηγές</u></b>	<b>37</b>
<u>Πνιγμός</u>	14		
<u>Ηλεκτροπληξία</u>	15		
<u>Φωτιά / εγκαύματα</u>	16		
<u>Αιμορραγία</u>	19		
<u>Ακρωτηριασμός</u>	19		

© ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024

# 1. Οδηγός Προστασίας από Πλημμύρα



Οι πλημμύρες είναι μια από τις κυριότερες επιπτώσεις της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Είναι πρόσφατες στη μνήμη μας οι καταστροφικές συνέπειες στη Θεσσαλία από την κακοκαιρία Daniel τον Σεπτέμβριο 2023 με 17 νεκρούς, στη Μάνδρα τον Νοέμβριο 2017 με 24 νεκρούς, αλλά και αλλού.

Για την προστασία των κατοίκων και εργαζομένων επιχειρήσεων κρίναμε σκόπιμο στην **Ergonomia** να συγγράψουμε και να διαδώσουμε ελεύθερα Οδηγίες Προστασίας από Πλημμύρα, εστιάζοντας σε μέτρα πριν και μετά την πλημμύρα.

Σε ένα συνεκτικό κείμενο προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε τα κυριότερα σημεία από τις οδηγίες των πλέον έγκυρων πηγών οι οποίες αναφέρονται στο τέλος.

## 2. Προετοιμασία για επικείμενη πλημμύρα



Όταν ενημερωθούμε από τις αρμόδιες αρχές (ΕΜΥ, Πολιτική Προστασία) ότι επίκεινται έντονες βροχοπτώσεις που ενδεχόμενα πλημμυρήσουν την περιοχή που εργαζόμαστε, διαμένουμε ή πρόκειται να μετακινηθούμε, ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες τους. Επιπλέον:

- Αποφεύγουμε τους υπόγειους χώρους και οποιοδήποτε σημείο δείχνει σημάδια μελλοντικής κατάρρευσης. Προσπαθούμε να βρεθούμε σε ένα ασφαλές σημείο, κατά προτίμηση σε ύψωμα.
- Εάν βρισκόμαστε σε ανοικτό χώρο, παραμένουμε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια, λιμνάζοντα νερά και αποφεύγουμε περιοχές που έχουν υποστεί κατολισθήσεις καιπτώσεις βράχων.
- Είναι ανώφελο να θέσουμε σε κίνδυνο τη ζωή μας για να διασώσουμε προσωπικά μας αντικείμενα ή περιουσία (κατοικία, οχήματα, ζωντανά). Προτεραιότητά μας είναι η ανθρώπινη ζωή.

# 3. Μετά την πλημμύρα



## Είσοδος στο πλημμυρισμένο σπίτι

Προηγείται ο έλεγχος του σπιτιού. Η είσοδος γίνεται μόνο εάν χαρακτηριστεί ασφαλές, ιδανικά από κάποιον ειδικό. Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας εφαρμόζοντας τα παρακάτω μέτρα ασφάλειας:

- Η πρώτη ενέργεια είναι η απενεργοποίηση της κύριας παροχής ρεύματος. Μην εισέλθετε στο στάσιμο νερό για να φτάσετε στον κύριο διακόπτη ρεύματος. Καλέστε ηλεκτρολόγο για να το απενεργοποιήσει.
- Ελέγξτε τη στέγη εάν είναι ετοιμόρροπη κυρίως στο κέντρο ή στα άκρα.
- Ελέγξτε τους τοίχους για ρωγμές ή κλίση, καθώς και τα δομικά στοιχεία του κτηρίου (κολώνες, δοκάρια)
- Εάν νιώθετε μυρωδιά αερίου ή υποψιάζεστε διαρροή, κλείστε την κύρια βαλβίδα αερίου, ανοίξτε όλα τα παράθυρα και φύγετε αμέσως από το σπίτι. Ενημερώστε την εταιρεία αερίου, την αστυνομία ή την πυροσβεστική και μην κάνετε οτιδήποτε που μπορεί να προκαλέσει σπύθα.

# 3. Μετά την πλημμύρα

**Επιβάλλεται να χρησιμοποιήσετε μέσα ατομικής προστασίας:**

- Γάντια από καουτσούκ
- Αδιάβροχα μακριά ρούχα
- Ανθεκτικά παπούτσια
- Μάσκα προστασίας (τύπου N-95)
- Γυαλιά προστασίας



**Κατά την επιδιόρθωση και τον καθαρισμό του σπιτιού σας θα χρειαστείτε εξοπλισμό, όπως:**

- Ρούχα προστασίας
- Υγρασιόμετρο
- Ανεμιστήρα/Αφυγραντήρα/Θερμαντικές συσκευές
- Πλαστικό περίβλημα
- Φτυάρι
- Σκούπα – Σφουγγαρίστρα - Κουβάδες/Λεκάνες
- Φακό και εφεδρικές μπαταρίες
- Υλικά Α' Βοηθειών
- Εργαλεία όπως σφυρί και πριόνι
- Σακούλες απορριμμάτων
- Πόσιμο νερό



**Πριν την έναρξη οποιασδήποτε διορθωτικής διαδικασίας θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι το σπίτι δεν είναι εκτεθειμένο σε άλλα καιρικά φαινόμενα και να αποφευχθεί η είσοδος πρόσθετης βροχής.**

# 3. Μετά την πλημμύρα



## Πώς να στεγνώσετε το σπίτι (1/2)

Αν είναι ασφαλές, αφήστε ανοικτές τις εξωτερικές πόρτες και τα παράθυρα ώστε να αεριστεί καλά το σπίτι. Ανοίξτε τις εσωτερικές πόρτες και ντουλάπες, αφαιρέστε συρτάρια, ράφια και ενσωματωμένα έπιπλα (όπως ντουλάπια) για να επιτρέψετε στις “κρυμμένες” επιφάνειες να στεγνώσουν.

Εάν παραμείνουν στάσιμα νερά μέσα στο σπίτι θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε σκούπα ή και σφουγγαρίστρα για να τα αφαιρέσετε. Σε περίπτωση που τα νερά είναι πολλά, θα χρειαστείτε μια αντλία αναρρόφησης νερού. Προσέξτε όμως, η αφαίρεση του νερού θα πρέπει να γίνει σταδιακά για να αποφευχθεί η πρόκληση μεγαλύτερης ζημιάς στους τοίχους και στο δάπεδο.

Συνήθως χρειάζονται αρκετές ημέρες ή και εβδομάδες για να στεγνώσουν πλήρως όλες οι επιφάνειες του σπιτιού. Ακόμα κι όταν τα πράγματα φαίνεται ότι έχουν στεγνώσει, πρέπει να διατηρείτε τη ροή του αέρα με ανοικτές πόρτες και παράθυρα, καθώς και με οποιοδήποτε εξοπλισμό έχετε στη διάθεσή σας.

# 3. Μετά την πλημμύρα



## Πώς να στεγνώσετε το σπίτι (2/2)

Για να βεβαιωθείτε ότι οι επιφάνειες έχουν στεγνώσει μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα υγρασιόμετρο το οποίο δείχνει το ποσοστό της υγρασίας των υλικών. Τα υλικά πρέπει να δείχνουν 15% ή λιγότερο για να είναι έτοιμα για επαναφινίριση.

Συνήθως μπορείτε να καθαρίσετε και να στεγνώσετε υλικά που δεν απορροφούν νερό. Θα πρέπει να απορρίψετε τα υλικά που απορροφούν πολύ νερό και δεν μπορούν να καθαριστούν και να στεγνώσουν.

Ενδέχεται να μπορείτε να διατηρήσετε ορισμένα υφάσματα πλένοντάς τα στο πλυντήριο στους 90 °. Εάν έχετε αντικείμενα αξίας που θέλετε να διατηρήσετε, ένας ειδικός αποκατάστασης μπορεί να σας βοηθήσει.



# 3. Μετά την πλημμύρα

## Αντικείμενα που μπορείτε να κρατήσετε:

- Μεταλλικά και πλαστικά έπιπλα
- Γυάλινα και κεραμικά αντικείμενα
- Πιάτα και μαχαιροπίρουνα.



## Αντικείμενα που πιθανόν να είναι ασφαλές να κρατήσετε:

- Γερά ξύλινα έπιπλα
- Ρούχα
- Κουβέρτες και κλινοσκεπάσματα
- Χαλιά
- Οικιακές ηλεκτρονικές συσκευές



## Αντικείμενα που ίσως θα πρέπει να απορρίψετε:

- Στρώμα κρεβατιού
- Δερμάτινα έπιπλα
- Καναπέδες
- Μαξιλάρια
- Φάρμακα



# 3. Μετά την πλημμύρα



## Καθαρισμός:

Χρησιμοποιήστε μεθόδους καθαρισμού που αποτρέπουν την μεταφορά ρυπογόνων ουσιών στον αέρα. Την πρώτη φορά που καθαρίζετε μια επιφάνεια, αποφύγετε τινάγματα. Καθαρίστε απαλά με ένα υγρό πανί για να αφαιρέσετε σκόνη και μικροοργανισμούς. Στη συνέχεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα εργαλεία όπως ηλεκτρική σκούπα.

Πριν χρησιμοποιήσετε χλωρίνη ή οποιοδήποτε άλλο απολυμαντικό ή αντισηπτικό, πρέπει να καθαρίσετε επιμελώς την επιφάνεια με καθαρό νερό και απορρυπαντικό.

ΠΟΤΕ μην ανακατεύετε διαφορετικά προϊόντα καθαρισμού ή άλλα προϊόντα με χλωρίνη, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει τοξικές αναθυμιάσεις.



**Είναι σημαντικό να αποφεύγετε, όσο αυτό είναι εφικτό, την έκθεση τόσο σε μικροοργανισμούς (όπως ιοί, βακτήρια και μούχλα) όσο και σε προϊόντα καθαρισμού τα οποία μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, ερεθισμούς, λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος καθώς και άλλες λοιμογόνες ασθένειες.**

# 4. Εξωτερικοί χώροι



Εάν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο, μείνετε μακριά από περιοχές ή σημεία που έχουν πλημμυρίσει ή υπάρχει κίνδυνος επικείμενης πλημμύρας τις επόμενες ώρες/ημέρες.

Ένας πλημμυρισμένος χώρος εγκυμονεί πολλούς κινδύνους, αφού δεν υπάρχει ορατότητα και μπορεί να έχει παρασύρει πολλών ειδών αντικείμενα, απορρίμματα ή νεκρά ζώα.

Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να περιέχει:

- Ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Ανθρώπινα ή κτηνοτροφικά απόβλητα.
- Βιομηχανικά/ιατρικά απόβλητα (βιολογικοί, χημικοί παράγοντες).
- Απόβλητα τέφρας άνθρακα που μπορεί να περιέχει καρκινογόνες ενώσεις (αρσενικό, χρώμιο, υδράργυρο).
- Μικρόβια και μολυσματικές ουσίες.
- Αντικείμενα όπως οχήματα, συντρίμια.
- Άγρια ή αδέσποτα ζώα (ζωντανά ή νεκρά).

# 4. Εξωτερικοί χώροι



## Οδηγίες/Ασφαλείς πρακτικές σε εξωτερικούς χώρους (1/2)

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Πολλές περιοχές που ήταν γνώριμες, έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά πλέον. Τα νερά μπορεί να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων, να έχουν δημιουργήσει περιοχές με επικίνδυνη κλίση περιέχοντας διάφορα είδη απορριμμάτων.
- Προσοχή στις «ιρλανδικές διαβάσεις»! Πρόκειται για πρόχειρες κατασκευαστικές λύσεις με τσιμεντόστρωση για διευκόλυνση της κυκλοφορίας. Δεν επιχειρούμε να τις διασχίσουμε πεζοί ή με όχημα, υπάρχει κίνδυνος για την ζωή μας!
- Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια τροφοδοσίας και ενημερώνετε άμεσα τους αρμόδιους φορείς.
- Μην επιχειρείτε να κυκλοφορήσετε σε πλημμυρισμένη περιοχή με στάσιμα νερά που περιέχουν πεσμένα ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αφαιρείτε μπαταρίες αυτοκινήτων. Φορέστε πλαστικά γάντια γιατί υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να εξακολουθούν να έχουν ηλεκτρικό φορτίο παρόλο που βρίσκονται στο νερό ή να υπάρχει διαρροή οξέος από αυτές.

# 4. Εξωτερικοί χώροι

## Οδηγίες/Ασφαλείς πρακτικές σε εξωτερικούς χώρους (2/2)

- Μην οδηγείτε σε πλημμυρισμένες περιοχές ή σε νερά που ρέουν. Οποιοδήποτε είδος οχήματος μπορεί να παρασυρθεί.
- Ακολουθείτε πάντα τις προειδοποιητικές πινακίδες όσον αφορά τους πλημμυρισμένους δρόμους.
- Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε δεξαμενές προπάνιου ή οτιδήποτε μπορεί να περιέχει υγραέριο, πετρέλαιο ή άλλα εύφλεκτα υλικά. Η λάθος διαχείριση τους μπορεί να προκαλέσει έκρηξη, γι' αυτό ενημερώστε τις τοπικές αρμόδιες αρχές (αστυνομικό τμήμα, πυροσβεστική) ώστε να απορριφθούν κατάλληλα.
- Όποιο σπίτι έχει πηγάδι στον εξωτερικό χώρο του, πρέπει να ελεγχθεί για μικρόβια, νιτρικά, ολικά διαλυμένα στερεά και επίπεδα pH. Εάν υπάρχει υποψία για οποιοδήποτε άλλο μολυσματικό παράγοντα μετά το τέλος μιας πλημμύρας, πρέπει να γίνει ειδικός έλεγχος. Μην το χρησιμοποιείτε εάν παρατηρηθεί αλλαγή στην ποιότητα του νερού (γεύση, χρώμα, μυρωδιά).

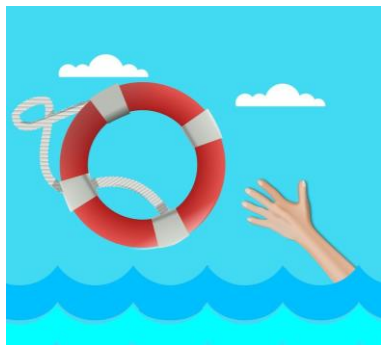


**Γενικός κανόνας:** Είναι προτιμότερο να κάνουμε κάποια παραπάνω χιλιόμετρα επιλέγοντας μια ασφαλή μη πλημμυρισμένη περιοχή και να φτάσουμε με ασφάλεια, παρά να διακινδυνεύσουμε την ζωή μας για να φτάσουμε γρήγορα στον προορισμό μας.

# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες

Σε συνθήκες πλημμύρας, τα περιστατικά έκτακτης ανάγκης μπορεί να ποικίλλουν.

Σε κάθε περίπτωση προστατεύουμε τον εαυτό μας καθώς οι συνθήκες είναι τόσο ιδιαίτερες και μπορεί να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή.



## Πνιγμός

Σε μια πλημμύρα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να υπάρξει πνιγμός ανθρώπων και ζώων, από τα λιμνάζοντα και τα ρέοντα νερά.

Για να προσπαθήσουμε να σώσουμε το θύμα θα πρέπει να του δώσουμε κάποιο αντικείμενο από το οποίο θα μπορεί να πιαστεί (πχ σωσίβιο, σανίδα, ένα ξύλο) και να τον τραβήξουμε κοντά μας.

Σε περίπτωση που το άτομο/ζώο έχει χάσει τις αισθήσεις του θα πρέπει να το προσεγγίσουμε οι ίδιοι, όμως πάντα με τη παρουσία ενός δεύτερου διασώστη.

# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες



## Ηλεκτροπληξία

Η βαρύτητα της ηλεκτροπληξίας καθορίζεται από την διάρκεια έκθεσης, την τάση του ρεύματος και από τις ιδιαίτερες συνθήκες, όπως εάν συμβαίνει σε βρεγμένο δέρμα ή όχι (το νερό είναι καλός αγωγός). Μπορεί να προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα, θανατηφόρες αρρυθμίες, καταστροφή μυϊκού και νευρικού συστήματος καθώς και τραυματισμούς από την εκτίναξη.

### Αντιμετώπιση:

- Εάν η παροχή ρεύματος είναι ανοικτή δεν προσεγγίζουμε το πληγέν άτομο όταν περιβάλλεται από νερό γιατί θα πάθουμε και εμείς ηλεκτροπληξία.
- Κλείνουμε την παροχή ρεύματος πριν προσεγγίσουμε.
- Εάν δεν γνωρίζουμε που βρίσκεται ο διακόπτης, βρίσκουμε έναν κακό αγωγό (κομμάτι ξύλου, πλαστικό κοντάρι) για να απομακρύνουμε το θύμα από την πηγή ρεύματος.
- Αντιμετωπίζουμε κατά προτεραιότητα τις πιθανές βλάβες. Εάν οι συνθήκες δεν είναι ασφαλείς για εμάς, απομακρυνόμαστε.

# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες

## Φωτιά / εγκαύματα (1/3)

Σε συνθήκες πλημμύρας, είναι πιθανό να προκληθεί έκρηξη ή φωτιά. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν παρασυρθούν ηλεκτροφόρα καλώδια, από λάθος διαχείριση δεξαμενών προπάνιου είτε από εκρήξεις οχημάτων.

Σε περίπτωση εγκαυμάτων πρέπει να γνωρίζουμε πως θα βοηθήσουμε είτε τον εαυτό μας είτε τους άλλους.

Τα εγκαύματα χωρίζονται σε Θερμικά, σε Χημικά και σε Ηλεκτρικά, ανάλογα με την αιτία που τα προκάλεσε, και σε 1ου, 2ου και 3ου βαθμού ανάλογα με τη σοβαρότητά τους, με τα 1ου βαθμού να δημιουργούν επιφανειακές πληγές και τα 3ου βαθμού να δημιουργούν σοβαρές διαταραχές στην υγεία του θύματος. Τα εγκαύματα που προκαλούνται από πυρκαγιά, εκρήξεις ή ηλεκτροπληξία αντιμετωπίζονται ως πολυπαραγοντικά, και συνυπάρχουν με επιπτώσεις όπως:

- Θανατηφόρες αρρυθμίες έπειτα από ηλεκτροπληξία
- Πιθανή εξωτερική αιμορραγία
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- Απώλεια αισθήσεων



# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες

## Φωτιά / εγκαύματα (2/3)

Σε έναν πολυτραυματία, αντιμετωπίζουμε τις συνέπειες δίνοντας προτεραιότητα σε αυτή που θέτει σε άμεσο κίνδυνο την επιβίωση του ατόμου.

### Αντιμετώπιση:

1. Στα εγκαύματα 1ου και 2ου βαθμού σε περιορισμένη επιφάνεια του δέρματος, τα πλένουμε με άφθονο νερό για 10-15 λεπτά. Η πλύση δεν πρέπει να γίνει με τρεχούμενο νερό, εάν δεν υπάρχει η σιγουριά ότι είναι κατάλληλο προς χρήση. Προτιμάται φυσιολογικός ορός ή εμφιαλωμένο νερό.
2. Απομακρύνετε υπολείμματα ή καμένα ρούχα/χνούδια που περισσεύουν. Μόνο ότι αφαιρείται εύκολα.
3. Τοποθετούμε ένα τζελ αλόης ή ενυδατική κρέμα (1ου βαθμού) ή μια αντιμικροβιακή αλοιφή (2ου βαθμού).

# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες

## Φωτιά / εγκαύματα (3/3)



4. Εάν υπάρχουν φουσκάλες, δεν τις σπάμε. Εάν σπάσουν θα καλύψουμε το έγκαυμα ελαφρώς με μια αποστειρωμένη γάζα ή καθαρό πανί σε επίδεσμο.
5. Εάν υπάρχει έντονος πόνος, χορηγούμε ένα παυσίπονο (χρησιμοποιούμε εμφιαλωμένο νερό για την λήψη).
6. Εγκαύματα 1ου και 2ου βαθμού που αφορούν περιοχές όπως πρόσωπο, άκρα και γεννητικά όργανα, χρήζουν άμεσης ιατρικής βοήθειας.
7. Αντιτετανικός ορός εάν δεν έχει κάνει αντιτετανικό εμβόλιο.

Σε εγκαύματα 3ου βαθμού, ακολουθείται η ίδια διαδικασία, με την διαφορά ότι πρέπει να καλέσουμε άμεσα ιατρική βοήθεια. Δεν επεμβαίνουμε αφαιρώντας κολλημένα ενδύματα από το σώμα του θύματος. Αντίθετα, αφαιρούμε μόνο ότι βγαίνει εύκολα ή περισσεύει (με την χρήση ψαλιδιού). Εάν υπάρχουν διαθέσιμες αντισηπτικές γάζες, τις χρησιμοποιούμε για να καλύψουμε τα εγκαύματα.

# 5. Πρώτες βοήθειες σε πλημμύρες



## Αιμορραγία

- Ασκούμε άμεση πίεση στο σημείο κάθε αιμορραγίας με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρό πανί.
- Προσθέτουμε δεύτερο επίθεμα εάν το πρώτο μουσκέψει από αίμα, δεν αφαιρούμε κανένα επίθεμα.
- Επίδεση με επίδεσμο.
- Εάν μουσκέψει και ο επίδεσμος, δεν αφαιρούμε τίποτα. Προσθέτουμε αποστειρωμένη γάζα ή πανί και έπειτα εκ νέου επίδεση.
- Εάν υπάρχει ξένο σώμα, δεν πιέζουμε πάνω από αυτό ούτε το αφαιρούμε. Αντιθέτως, πιέζουμε περιμετρικά από αυτό.

## Ακρωτηριασμός

- Πρωταρχικό μέλημα να ελέγξουμε την αιμορραγία και να διατηρήσουμε το κομμένο άκρο.
- Έλεγχος της αιμορραγίας με άμεση πίεση όπως προαναφέρθηκε και ισχαιμική περίδεση.
- Τοποθέτηση του κομμένου άκρου μέσα σε μια πλαστική σακούλα κι έπειτα τοποθέτηση της σακούλας σε μια άλλη πλαστική σακούλα που περιέχει πάγο. ΟΧΙ άμεση επαφή του κομμένου άκρου με πάγο.

## 6. Προστασία από ζώα



- Γενικά, αποφεύγουμε οποιοδήποτε άγριο ή αδέσποτο ζώο και καλούμε τις τοπικές αρχές για την διαχείριση τους.
- Προστατεύουμε οποιαδήποτε αποθήκη τροφίμων ή χώρου που μπορεί να αποτελέσει καταφύγιο για τρωκτικά και απορρίπτουμε κατευθείαν τα σκουπίδια.
- Επιπλέον, απομακρύνουμε όσο το δυνατόν γρηγορότερα νεκρά ζώα που βρίσκονται στην περιοχή και περιβάλλονται από νερά πλημμύρας.

# 6. Προστασία από ζώα

## Τσιμπήματα κουνουπιών

Σε συνθήκες πλημμύρας, τα κουνούπια τοποθετούν τα αυγά τους στο έδαφος με αποτέλεσμα να εκκολάπτεται ένας πολύ μεγάλος πληθυσμός κουνουπιών. Τον πρώτο καιρό, ο αριθμός αυτών που μεταφέρουν παθογόνους μικροοργανισμούς είναι μικρός. Το επόμενο, όμως, χρονικό διάστημα (2 βδομάδες-2 μήνες) το ποσοστό τους αυξάνεται ραγδαία.

Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης λοιμώξεων από κουνούπια είναι η αποφυγή των τσιμπημάτων από αυτά. Πιο συγκεκριμένα:

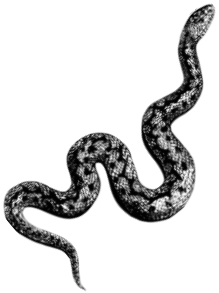


- Φοράμε φαρδιά ενδυμασία με μακριά μανίκια και παντελόνι. Επιπλέον, μπορούμε να τα ψεκάσουμε με περμεθρίνη (εντομοκτόνο) χωρίς να έρχεται σε επαφή με το δέρμα μας.
- Εξασφαλίζουμε έναν κλειστό χώρο, εφόσον είναι ασφαλής για εμάς. Κλείνουμε παράθυρα, σχισμές ή τρύπες που έχουν προκύψει από την πλημμύρα. Χρησιμοποιούμε κλιματιστικό εάν είναι εφικτό.
- Ψεκαζόμαστε τακτικά με εντομοαπωθητικά. Είναι ασφαλή για εγκυμονούσες και θηλάζουσες. Στα παιδιά αποφεύγουμε την περιοχή του προσώπου και των χεριών.
- Προτιμούμε εντομοαπωθητικά που έχουν τις ακόλουθες δραστικές ουσίες: DEET (Διαιθυλο-μετα-τολουαμίδιο), Πικαριδίνη (ή ικαριδίνη), λάδι ευκάλυπτου λεμονιού (OLE), IR3535, Παρα-μενθανοδιόλη (PMD) και 2-ουνδεκανόνη.

# 6. Προστασία από ζώα

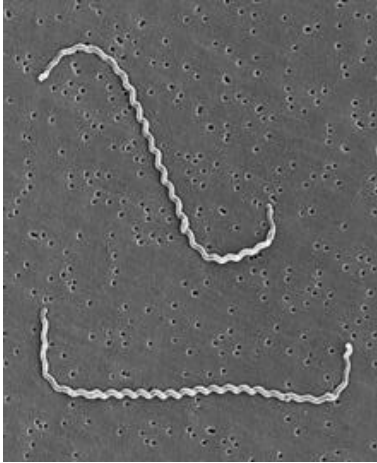
## Δάγκωμα φιδιού

Στο τέλος μιας πλημμύρας, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να βρίσκονται φίδια, που παρασύρθηκαν, σε στάσιμα νερά.



- Είμαστε σε επαγρύπνηση για φίδια που κολυμπάνε ή μπορεί να βρίσκονται κάτω από συντρίμια.
- Αν δούμε φίδι, απομακρυνόμαστε αργά και δεν το ακουμπάμε.
- Σε περίπτωση δήγματος, προσπαθούμε να θυμηθούμε χρώμα και σχήμα του φιδιού (για να εξακριβωθεί εάν είναι δηλητηριώδες ή όχι) καθώς και την χρονική στιγμή που έγινε.
- Προσπαθούμε να καθυστερήσουμε το θύμα και να το κρατήσουμε ακίνητο το μέλος κάτω από το επίπεδο της καρδιάς για να καθυστερήσουμε την απορρόφηση του δηλητηρίου από τον οργανισμό.
- Καθαρίζουμε την πληγή με κατάλληλο προς χρήση νερό και σαπούνι και καλούμε ιατρική βοήθεια.
- ΔΕΝ προσπαθούμε να ρουφήξουμε το δηλητήριο ούτε να εφαρμόσουμε περίδεση.
- ΔΕΝ εφαρμόζουμε πάγο στην πληγή ούτε εμβυθίζουμε το μέλος με το δάγκωμα σε νερό.
- ΔΕΝ καταναλώνουμε αλκοόλ, ροφήματα με καφεΐνη.

# 6. Προστασία από ζώα



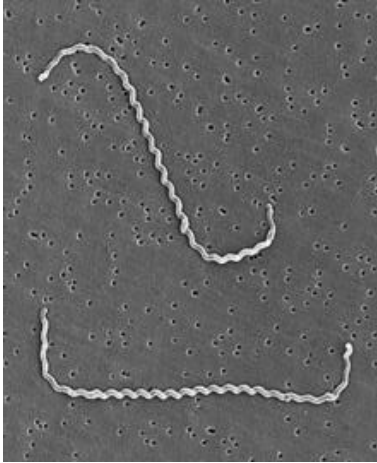
## Λεπτοσπείρωση (1/2)

Η λεπτοσπείρωση είναι νόσος που προκαλείται από βακτήρια (σπειροχαίτη του γένους *Leptospira*) τα οποία διασπείρονται με τα ούρα μολυσμένων ζώων (τρωκτικά, χοίροι, άλογα, αγελάδες και άλλα ζώα). Ο κίνδυνος έκθεσης αυξάνεται σε συνθήκες ελλιπούς υγιεινής και διαβίωσης, ιδιαίτερα μετά από μετά από έντονες βροχοπτώσεις ή πλημμύρες.

Τα βακτήρια μπορούν να επιβιώσουν για εβδομάδες έως μήνες σε μολυσμένο νερό και χώμα. Η μετάδοση γίνεται μέσω των βλεννογόνων, του επιπεφυκότα και των λύσεων συνεχείας του δέρματος. Οι περισσότερες λοιμώξεις είναι ασυμπτωματικές ή με πολύ ήπια κλινική εικόνα.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, κεφαλαλγία, μυαλγία (συνήθως στην περιοχή των γαστροκνημίων και της οσφύος), ένεση (υπεραιμία) επιπεφυκότων, ναυτία, έμετο, διάρροια, κοιλιακό άλγος, εικόνα γριπώδους συνδρομής (π.χ. καταβολή δυνάμεων, φαρυγγαλγία, ρινική συμφόρηση).

# 6. Προστασία από ζώα



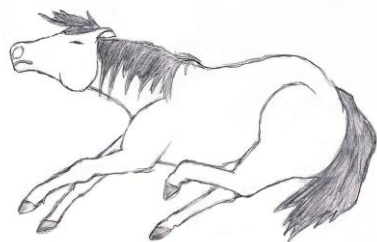
## Λεπτοσπείρωση (2/2)

Περίπου το 90% των κλινικών περιπτώσεων παρουσιάζονται ως μη ειδική οξεία εμπύρετη ασθένεια, ενώ περίπου το 10% εξελίσσεται σε σοβαρή, δυνητικά θανατηφόρα ασθένεια με πολυοργανική προσβολή. Η ασθένεια μπορεί να είναι διφασική, με τον ασθενή να αναρρώνει για λίγο από ήπια ασθένεια, αλλά στη συνέχεια να αναπτύσσει πιο σοβαρά συμπτώματα.

Η βασική πρόληψη της λεπτοσπείρωσης είναι η αποφυγή της έκθεσης σε δυνητικά μολυσμένο γλυκό νερό (ποτάμια, λίμνες, ρέματα), ειδικά μετά από περιόδους έντονων βροχοπτώσεων ή πλημμυρών. Εάν η έκθεση δεν μπορεί να αποφευχθεί, φορέστε κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας (μπότες από καουτσούκ, αδιάβροχα γάντια). Καλύψτε ανοιχτές πληγές με αδιάβροχους επιδέσμους.



# 6. Προστασία από ζώα



## Διαχείριση νεκρών ζώων (1/2)

Εάν ληφθούν καθολικά προληπτικά μέτρα, η πιθανότητα επιμόλυνσης από παθογόνους μικροοργανισμούς όπως E.coli ή Salmonella, είναι μικρή. Δηλαδή να τηρείται η σχολαστική υγιεινή των χεριών, τα μέτρα αποφυγής κουνουπιών και προστατεύονται οι πηγές τροφίμων από νερά που δυνητικά έχουν μολυνθεί από νεκρά ζώα ή τρωκτικά.

Άτομα που βρίσκονται σε περιοχές με νεκρά ζώα (χοίροι ή πουλερικά) ή τρωκτικά πρέπει:

- Να φοράνε μέσα ατομικής προστασίας (ρούχα, αδιάβροχα γάντια, γυαλιά προστασίας, μάσκα N-95). Πρέπει να καλύπτεται οποιαδήποτε ανοιχτή πληγή με αδιάβροχους επιδέσμους.
- Να χρησιμοποιούν κολλητική ταινία για να ασφαλίσουν ότι δεν θα μπει νερό μέσω των γαντιών ή των παπουτσιών.
- Να αποχωρήσουν άμεσα από το κτήριο (εάν είναι σε κλειστό χώρο) αν παρατηρήσουν μυρωδιά σάπιου αυγού.
- Στο τέλος, να καθαριστεί και να απολυμανθεί οτιδήποτε έχει έρθει σε επαφή με νερό πλημμύρας.
- Να τηρηθούν οι βασικοί κανόνες υγιεινής.

# 6. Προστασία από ζώα



## Διαχείριση νεκρών ζώων (2/2)

Για να απορρίψουμε ένα νεκρό ζώο που βρίσκεται στο σπίτι μας ή στον δρόμο φοράμε γάντια και το τυλίγουμε (όσο τα φοράμε) με μια σακούλα σκουπιδιών για να μαζέψουμε τα απορρίμματα. Έπειτα γυρνάμε την σακούλα προς την πλευρά των απορριμμάτων έτσι ώστε να τα τυλίξουμε και να τα σφραγίσουμε.

Εάν πρόκειται για μεγάλο ζώο χρησιμοποιούμε ένα φτυάρι για να το τοποθετήσουμε σε σακούλα κι έπειτα το καθαρίζουμε με νερό και απορρυπαντικό.

# 7. Τροφική δηλητηρίαση

Τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκύψει ανά πάσα στιγμή, μετά την κατανάλωση μολυσμένης τροφής ή νερού. Η διαδικασία της ανάρρωσης είναι σχετικά σύντομη, ωστόσο σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να προκληθούν χρόνιες και απειλητικές για την ζωή ασθένειες. Χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι ο έμετος, η διάρροια, ο υψηλός πυρετός και ο πόνος σε όλο το σώμα.



## Αντιμετώπιση:

- Αποφεύγουμε την κατανάλωση φαγητού που έχει έρθει σε επαφή με νερό πλημμύρας και το απορρίπτουμε ακόμη κι αν υπάρχει η παραμικρή υποψία.
- Καταναλώνουμε φαγητά προστατευμένα σε «αδιάβροχες» συσκευασίες όπως μεταλλικά δοχεία, ανέγγιχτα κουτιά ή εμφιαλωμένο χυμό ή νερό.
- Αναπληρώνουμε τα χαμένα υγρά με κατανάλωση ηλεκτρολυτών για να αποφύγουμε την αφυδάτωση. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν: νερό, χυμοί φρούτων αναμειγμένοι με νερό, αθλητικά ποτά ή ζωμοί.
- Άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, έντονη συμπτωματολογία και παιδιά συστήνεται να λάβουν επιπλέον διαλύματα ενυδάτωσης τα οποία περιέχουν γλυκόζη και ηλεκτρολύτες.
- Λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή μόνο μετά από παραπομπή ιατρού. Αν υπάρχουν παράλληλα συμπτώματα όπως πυρετός ή παρουσία αίματος κατά την κένωση, πρόκειται για μολύνσεις από βακτήρια ή παράσιτα που πρέπει να εξετασθούν από ειδικό.

# 8. Προσωπική υγιεινή



Όσον αφορά την προσωπική υγιεινή, το συχνό πλύσιμο των χεριών είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και πριν από το φαγητό.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Μετά από αλλαγή πάνας ή φροντίδα παιδιού που χρησιμοποίησε την τουαλέτα.
- Πριν και μετά τη φροντίδα ενός ασθενούς.
- Μετά το φτέρνισμα ή το βήξιμο.
- Μετά την επαφή με κάποιο ζώο ή ζωικά απόβλητα.
- Μετά την επαφή με κάθε είδους απορρίμματα.
- Πριν και μετά τη φροντίδα μιας πληγής.
- Ακόμη και πριν το κάπνισμα!

# 9. Τροφή και νερό

## Πως μπορούμε να απολυμάνουμε το νερό έτσι ώστε να είναι πόσιμο; (1/3)

Εάν υποψιάζεστε ότι το νερό σας δεν είναι ασφαλές, μην το χρησιμοποιείτε, προτιμήστε εμφιαλωμένο, βρασμένο ή επεξεργασμένο νερό για κατανάλωση, μαγείρεμα και προσωπική υγιεινή. Ιδανικά, αναζητήστε συστάσεις από τους αρμόδιους φορείς για το βρασμό ή την επεξεργασία νερού στην περιοχή σας. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε νερό από καλοριφέρ ή λέβητες που αποτελούν μέρος του συστήματος θέρμανσης του σπιτιού σας. Επίσης, το νερό που περιέχει καύσιμα, τοξικές χημικές ουσίες ή ραδιενεργά υλικά δεν θα γίνει ασφαλές με βρασμό ή απολύμανση.



### 1. Βρασμός:

Ο βρασμός είναι η πιο σίγουρη μέθοδος για να σκοτωθούν τα μικρόβια που προκαλούν ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των ιών, των βακτηρίων και των παρασίτων. Βήματα:

Εάν το νερό είναι θολό, αφήστε το πρώτα να κατακαθίσει και φιλτράρετε το μέσα από ένα καθαρό πανί, πετσέτα ή φίλτρο.

1. Φέρτε το νερό σε βρασμό, και βράστε το για 3 λεπτά.
2. Αφήστε το βραστό νερό να κρυώσει.
3. Αποθηκεύστε το βραστό νερό σε καθαρά απολυμασμένα δοχεία.

# 9. Τροφή και νερό

## Πως μπορούμε να απολυμάνουμε το νερό έτσι ώστε να είναι πόσιμο; (2/3)



### 2. Χλωρίνη και χημικές ταμπλέτες απολύμανσης:

Εάν υπάρχει υποψία μόλυνσης του νερού από παθογόνους μικροοργανισμούς και δεν έχουμε τα μέσα για να το βράσουμε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οικιακή χλωρίνη ή ταμπλέτες διοξειδίου του χλωρίου. Το προϊόν πρέπει να είναι άοσμο, κατάλληλο για απολύμανση και να μην περιέχει προσμίξεις με άλλα καθαριστικά. Καλό είναι να ελέγχεται η ετικέτα, όπου αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του προϊόντος καθώς και η περιεκτικότητά του δραστικού συστατικού (υποχλωριώδες νάτριο). Εάν η ετικέτα δεν περιέχει οδηγίες για την απολύμανση του νερού, ελέγξτε το "δραστικό συστατικό" στην ετικέτα για να βρείτε το ποσοστό υποχλωριώδους νατρίου, στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες ως οδηγό:

1. Προσθέστε την κατάλληλη ποσότητα χλωρίνης: σε 1 lt (λίτρο) νερό προσθέστε 0,1 ml (χιλιοστό του λίτρου) χλωρίνης.
2. Ανακατέψτε καλά το μείγμα.
3. Αφήστε το να σταθεί για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το πιείτε.
4. Αποθηκεύστε το απολυμασμένο νερό σε καθαρά, απολυμασμένα δοχεία.

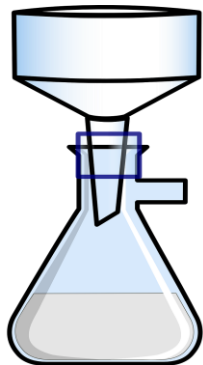
# 9. Τροφή και νερό

## Πως μπορούμε να απολυμάνουμε το νερό έτσι ώστε να είναι πόσιμο; (3/3)



Μια εναλλακτική λύση είναι η χρήση **ειδικών ταμπλετών απολύμανσης νερού**. Αυτές οι ταμπλέτες χρησιμοποιούνται συχνά από κατασκηνωτές και πεζοπόρους. Υπάρχουν διάφορα μεγέθη, ανάλογα με την ποσότητα του νερού που χρειάζεται να απολυμάνουμε. Τα πιο συνήθη σκευάσματα είναι τα δισκία διοξειδίου του χλωρίου και δισκία ιωδίου (υδροπεριοδοΐδιο τετραγλυκίνης). Το νερό που έχει απολυμανθεί με ιώδιο ΔΕΝ συνιστάται για έγκυες γυναίκες, άτομα με προβλήματα θυρεοειδούς ή άτομα με γνωστή υπερευαισθησία στο ιώδιο. Επίσης, δεν συνιστάται για συνεχή χρήση.

### 3. Φίλτρα νερού



Πολλά φορητά φίλτρα νερού μπορούν να αφαιρέσουν μικροοργανισμούς, όπως τα παράσιτα *Cryptosporidium* και το *Giardia*, που προκαλούν ασθένειες. Προσπαθήστε να επιλέξετε ένα που έχει μέγεθος πόρων φίλτρου αρκετά μικρό (1 micron ή μικρότερο). Τα φορητά φίλτρα νερού δεν αφαιρούν ιούς, ενώ τα περισσότερα δεν αφαιρούν ούτε βακτήρια.

Διαβάστε προσεκτικά και ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή για το φίλτρο νερού που χρησιμοποιείτε. Μετά το φιλτράρισμα, προσθέστε ένα απολυμαντικό όπως ιώδιο, χλώριο ή διοξείδιο του χλωρίου στο φιλτραρισμένο νερό για να σκοτώσετε τυχόν ιούς και βακτήρια.

# 9. Τροφή και νερό

**Πως να διαχειριστούμε μεταλλικές συσκευασίες τροφίμων και νερών που έχουν έρθει σε επαφή με το νερό της πλημμύρας αλλά παραμένουν άθικτες;**



- Αφαιρέστε όλες τις ετικέτες από τις συσκευασίες, εάν είναι εφικτό, καθώς μπορεί να έχουν μικρόβια ή απορρίμματα. Έπειτα, σημειώστε την ημερομηνία λήξης με ένα ανεξίτηλο μαρκαδόρο.
- Τρίψτε ή καθαρίστε οποιουδήποτε είδους βρωμιά, σκόνη ή λάσπη.
- Πλύντε οποιαδήποτε μεταλλική συσκευή με νερό (κατάλληλο προς χρήση) και σαπουνί.
- Μπορείτε να αποστειρώσετε τις μεταλλικές συσκευασίες με εμβάπτιση σε νερό που βράζει και παραμονή τους σε αυτό για 2 λεπτά ή με διάλυμα 250 ml χλωρίνης χωρίς άρωμα, αραιωμένη σε 5 λίτρα νερό και παραμονής τους σε αυτό για 15 λεπτά.
- Έπειτα, τα αφήνουμε να στεγνώσουν, το ελάχιστο 1 ώρα, πριν τα αποθηκεύσουμε ή ανοίξουμε.
- Όσον αφορά τις παιδικές φόρμουλες, προτιμώνται αυτές που δεν προϋποθέτουν προσθήκη νερού. Αλλιώς, αραιώστε την φόρμουλα σε καθαρά αποστειρωμένα μεταλλικά σκεύη με πόσιμο νερό.
- Ιδιαίτερη προσοχή σε ομάδες υψηλού κινδύνου (εγκυμονούσες, βρέφη, τρίτη ηλικία, ανοσοκατεσταλμένους).



# 9. Τροφή και νερό

Η διαχείριση φαγητού και νερού θα μετατραπεί σε μια δύσκολη και πολύπλοκη διαδικασία δεδομένου της πιθανής φθοράς της οικίας αλλά και της έλλειψης ηλεκτρισμού ή νερού.



## Αποθήκευση φαγητού

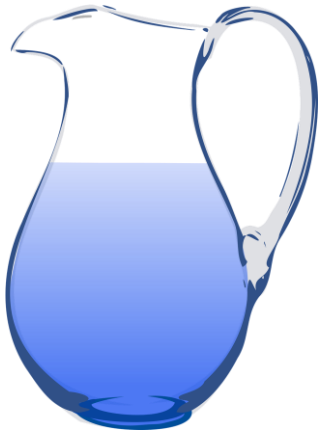
Ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης σε κονσερβοποιημένα και αποξηραμένα τρόφιμα. Η ιδανική συντήρηση είναι σε θερμοκρασίες 4-21°C σε αεροστεγή και αδιάβροχα δοχεία. Τα τοποθετούμε μακριά από προϊόντα πετρελαίου, λαδιού, διαλυτών και βαφής καθώς μπορούν να απορροφήσουν την μυρωδιά τους.



## Προετοιμασία φαγητού

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είδη κουζίνας, αρκεί να είναι καθαρά και να μην έχουν εκτεθεί σε νερό πλημμύρας. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί γκάζι προπάνιου ή ψησταριά στα κάρβουνα (εάν οι εξωτερικές συνθήκες το επιτρέπουν).

# 9. Τροφή και νερό



## Διαχείριση νερού

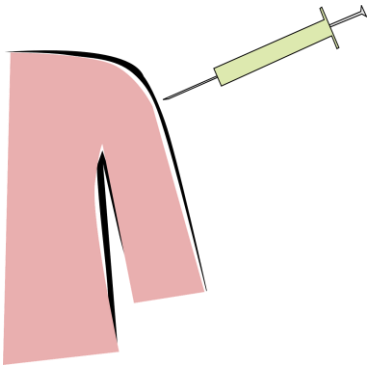
Αποφεύγουμε πρακτικές που απαιτούν την μεγαλύτερη κατανάλωση του, όπως η κατανάλωση αλκοόλ. Προγραμματίζουμε να αποθηκεύουμε μια ποσότητα νερού ίση με 1 λίτρο ανά άτομο/ημέρα, με την ποσότητα αυτή να αυξάνεται σε συνθήκες ζέστης και ύπαρξης εγκυμονουσών ή ατόμων που νοσούν. Εάν υπάρχει η δυνατότητα, δρούμε προληπτικά αποθηκεύοντας προμήθειες νερού διάρκειας 2 εβδομάδων και επανελέγχουμε τις ημερομηνίες λήξης σε συσκευασμένα μπουκάλια (ανά 6 μήνες). Αποθηκεύουμε επίσης ένα μπουκάλι άοσμης χλωρίνης για απολύμανση του νερού και για γενικό καθαρισμό, σε μέγιστη θερμοκρασία 21 °C αλλιώς η ποσότητα του ενεργού χλωρίου θα μειωθεί.

Πριν γεμίσουμε με καθαρό νερό τα δοχεία, δίνουμε έμφαση στον καθαρισμό του δοχείου με καθαρό νερό και σαπούνη κι έπειτα το απολυμαίνουμε προσθέτοντας ένα διάλυμα χλωρίνης (χωρίς άρωμα) και νερού. Το κουνάμε καλά έτσι ώστε το διάλυμα να έρθει σε επαφή με όλες τις επιφάνειες του δοχείου κι έπειτα από 30 δευτερόλεπτα το αδειάζουμε. Τέλος, ξεπλένουμε πολύ καλά με κατάλληλο προς χρήση νερό.

# 9. Τροφή και νερό – Γενικές οδηγίες

- Μην καταναλώνετε φαγητό που έχει καλυφθεί ή έχει έρθει σε επαφή με νερό πλημμύρας.
- Μην καταναλώνετε φαγητό που έχει ασυνήθιστη μυρωδιά, χρώμα και αφή.
- Πριν την διαδικασία του μαγειρέματος, καθαρίστε όλες τις επιφάνειες του χώρου της κουζίνας (πάγκοι, ράφια ψυγείου) και τον οικιακό εξοπλισμό με σαπούνι και νερό ή/και με αντισηπτικό υγρό.
- Πετάξτε οποιοδήποτε ξύλο κοπής ή ξύλινη κουτάλα που έχει έρθει σε επαφή με νερό.
- Σε διακοπή παροχής ηλεκτρισμού, πετάμε οποιοδήποτε τρόφιμο χρειάζεται συντήρηση εντός ψυγείου. Ωστόσο, η κατάψυξη (κυρίως εάν είναι γεμάτη) μπορεί να διατηρήσει παγωμένα τα τρόφιμα για τουλάχιστον 24 ώρες πριν καταναλωθούν.
- Απορρίψτετε οποιοδήποτε τρόφιμο μαναβικής που τρώγεται ωμό (μαρούλι, φράουλες) καθώς έχει έρθει σε επαφή με το νερό. Ωστόσο, είναι ασφαλές να καταναλωθεί προϊόν που δεν έχει έρθει σε επαφή με το νερό όπως τα φρούτα στα δέντρα.
- Τα νερά μπορεί να είναι ακατάλληλα για το πότισμα (λαχανικά, φρούτα, κá) μετά την πλημμύρα. Μπορεί να είναι ακατάλληλα και για τα ζώα.
- Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται μόνο με ασφαλές, καθαρό νερό.
- Εάν δεν είμαστε σίγουροι ότι το νερό είναι ασφαλές ή δεν ξέρουμε πως μπορούμε να το απολυμάνουμε κατάλληλα, θα πρέπει να χρησιμοποιούμε μόνο εμφιαλωμένο νερό, του οποίου η συσκευασία δεν έχει σημάδια φθοράς.

# 10. Κίνδυνοι λοιμώξεων



Αρχικά, δεν συνιστάται γενικός εμβολιασμός κατά της ηπατίτιδας Α. Ωστόσο, σε περιπτώσεις ειδικού κινδύνου (άνευ διαθεσιμότητας πόσιμου νερού και ύπαρξη λυμάτων νερού) μπορεί να εξεταστεί ο εμβολιασμός.

Για εργαζομένους και εθελοντές σε αποχετευτικά και εγκαταστάσεις επεξεργασίας λυμάτων, συνιστάται ο εμβολιασμός. Επιβάλλεται εμβολιασμός για τέτανο. Οι εθελοντές που έρχονται σε επαφή με ασθενείς θα πρέπει να είναι ενήμεροι για τον ιό της ηπατίτιδας Β.

Η εμβολιαστική κάλυψη κατά της χολέρας, τύφου, της μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου και της λύσσας πρέπει να ελέγχεται και, εάν απαιτείται, να επαναλαμβάνεται.

# 11. Πηγές

1. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, [World Day for Safety and Health at Work 2024 \(Safety and health at work\) \(ilo.org\)](#)
2. [Making Water Safe in an Emergency | Water, Sanitation, & Hygiene-related Emergencies & and Outbreaks | Healthy Water | CDC](#) πηγή για νερό
3. [Finding Other Water Sources in an Emergency | Water, Sanitation, & Hygiene-related Emergencies & and Outbreaks | Healthy Water | CDC](#)
4. [Key Facts About Flood Readiness | CDC](#)
5. [Πλημμύρες | Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας \(civilprotection.gov.gr\)](#)
6. Λεπτοσπίρωση: Ενημέρωση για επαγγελματίες υγείας [leptospeirosi\\_odigies\\_ver\\_1.5.pdf \(eody.gov.gr\)](#)
7. [Well Testing | Wells | Private Water Systems | Drinking Water | Healthy Water | CDC](#)
8. [Key Facts About Flood Readiness | CDC](#)
9. [Floods | CDC](#)
10. [ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ \(ekab.gr\)](#)
11. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-and-water-safety-during-power-outages-and-floods>
12. [Treatment for Food Poisoning - NIDDK \(nih.gov\)](#)
13. [Food & Water: Preparing for a Disaster | Natural Disasters and Severe Weather | CDC](#)
14. [Food safety after a flood | Food Standards Agency](#)
15. [A-Z Index of Water-Related Topics | Healthy Water | CDC](#) μολυσματικοί παράγοντες
16. [Emergency Disinfection of Drinking Water | US EPA](#)
17. [Fact Sheet: Protection from Animal and Insect Hazards | Natural Disasters and Severe Weather \(cdc.gov\)](#)
18. [Prevention | West Nile Virus | CDC](#)



Ιφιγενείας & Δάφνιδος 10, Νέο Ηράκλειο Αττικής 14122  
Τηλ. 210 220 1 300 Fax 210 277 33 22

[www.ergonomia.gr](http://www.ergonomia.gr)

[ergonomia@ergonomia.gr](mailto:ergonomia@ergonomia.gr)

