

Co a jak dělat při návratu po povodních (nejen) pro ochranu vašeho zdraví?

prof. RNDr. Pavel Danihelka, CSc. doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD., MBA, FRCPS

Lékařská fakulta Ostravské univerzity, Ústav epidemiologie a ochrany veřejného zdraví

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

LOCALIENCE

Před příjezdem:

Pokud jste byli evakuováni, neuspěchejte návrat – pro svoji bezpečnost vyčkejte na povolení ke vstupu do oblasti, která byla zaplavena.

Budete potřebovat silné gumové rukavice, gumovky, pracovní oblečení, respirátory, vhodné jsou i ochranné brýle. Zajistěte si čisticí a desinfekční prostředky, desinfekci na drobná poranění.

Na cestě buďte opatrní. Cesty mohou být podmáčené a podemleté, bahno klouže, na cestě mohou být trosky nebo díry.

Vyhýbejte se vstupu do stále ještě zaplavených oblastí, voda může ukrývat ostré předměty, nezakryté otvory (typické jsou odkryté kanály), díry atd.

Podmáčené stromy, ale i stožáry a jiné stavby, mohou být nestabilní, zvláště ve větru, a ohrozit vás pádem.

Po příjezdu:

Nejprve zkontrolujte, zda váš dům nemá známky poškození – porušená stěna, trhlina, naklonění, podmáčení vysoko nad základy. Pokud ano, před vstupem si vyžádejte alespoň orientační posouzení statikem.

Jestliže po vstupu ucítíte plyn, může být poškozen jeho rozvod a hrozit exploze. Rychle otevřete dveře a okna, zavřete hlavní uzávěr plynu zvenku („HUP“) a zavolejte plynáře. Nevstupujte, dokud se problém neodstraní.

Vypněte hlavní jistič elektrické energie, abyste nebyli ohroženi proudem při případném zapnutí sítě v obci. Poradte se s elektrikářem, zda budete moci některé okruhy, vedoucí jen v suchých

stěnách, zapnout. Nezapojte na rozvod v domě externí agregát bez souhlasu odborníka, používejte připojovací kabely k nástrojům a prodlužovačky do vlhka.

Otevřete okna a dveře a nechte minimálně půl hodiny větrat před započítáním prací – zbavíte se spór plísní, možných výparů uniklých chemikálií (platí hlavně pro dílnu a garáž) a usnadníte sušení.

Vyfotografujte vše, co je cennější a poškozené, výšku kam dosáhla voda a vše další, co byste mohli potřebovat pro pojišťovnu nebo případnou náhradu škody.

Situace po příjezdu a spatření škod a během sanace může být silně stresující, a kdokoli z účastníků (včetně vás samých) může potřebovat psychologickou pomoc nebo i lékaře. Budte vnímaví, a to i v delším časovém horizontu. Akutní reakce na stres je charakterizovaná ustrnutím, dezorientací, omezením pozornosti, v pozdějším stádiu pak apatií nebo naopak hyperaktivitou.

Psychosociální pomoc můžete vyhledat například za pomoci následujících stránek:

- <https://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-kontakty.aspx>
- <https://www.clovekvtisni.cz/prakticke-informace-jak-vam-my-nebo-stat-muzeme-pomoci-11855gp>
- <https://neviditelni.org/blog/povodne-2024-kam-se-obratit-pro-pomoc>

Při sanačních pracích

Povodňová voda je s vysokou pravděpodobností kontaminována infekčními mikroorganismy ze septiků, ČOV, uhynulých zvířat atd. Může být kontaminována i chemikáliemi. Vyhýbejte se co nejvíce přímému kontaktu s ní, ale i s bahnem a mokřými a bahnem pokrytými povrchy. Mikroorganismy vyplavené do vody mohou způsobit průjemová onemocnění, ale i žloutenku nebo leptospirózu¹, která může být i smrtelná, není-li včas léčena. Existuje i riziko infekce tetanem. Nástup nemoci může být opožděn, až několik týdnů po infekci.

Používejte rukavice (nejlépe gumové), gumové nebo nepromokavé boty vždy, když jste ve styku s povodňovou vodou nebo jí zasaženými předměty. Často a pečlivě si myjte ruce mýdlem a čistou, nejlépe teplou vodou. Vždy před jídlem. Nemáte-li čistou vodu, použijte dezinfekci na ruce, stejnou jako při COVID-19. Pracovní oděvy perte odděleně od ostatního prádla, nejméně na 60 °C s pracím práškem nebo 90 °C bez

K pití, vaření, mytí, čištění zubů a mytí nádobí používejte spolehlivě čistou vodu. Máte-li pochybnosti, převařte ji důkladně, ideálně několik minut varu a pak aspoň 10 minut nechat horkou, ať je vyhubení mikroorganismů úplné.

Studny jsou po povodni většinou kontaminované a před používáním je nutné je vyčistit. Návod na jejich vyčištění najdete na https://szu.cz/wp-content/uploads/2022/12/sanace_zatopene_studny_SZU.pdf

Voda dodávaná vodárenskými společnostmi je obvykle nezávadná. Přesto se doporučuje nechat po návratu domů nechat vodu z kohoutků 2 minuty odtéct, případně i déle, dokud nebude čirá. U individuálních zdrojů pitné vody je třeba postupovat podle pokynů na webu ministerstva zdravotnictví.

¹ https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2024/09/06_povodne_2024_letak_leptospiroza.pdf

Zajistěte hygienicky vhodné toalety, tedy zabraňte dalšímu šíření kontaminace z nich. Pokud septik plný povodňové vody nebo kanalizace neodtéká, neměli byste používat splachovací toalety připojené k systému. Pokud odtéká, je vhodné hned po příchodu záchod naprázdno spláchnout, aby se nádržka znovu naplnila čistou vodou. Pokud nelze používat splachovací toaletu, používejte chemický záchod, v krajní nouzi vykopejte latrínu. Latrína musí být mimo ochranná pásma studní apod., dostatečně hluboké, ale ne se spodní vodou. Po použití – nejméně však jednou denně – je třeba zasypat latríny vápnem. Nutno zajistit dostatek vody na umývání a případně i dezinfekční roztok. Po skončení prací zasypat.

Povodní zasažené stěny, věci a materiály mohou být kontaminované původci nemoci. Snažte se co nejdříve je očistit. Nenasákavé povrchy omyjte vodou a saponátem, tapety strhajte, malbu oškrábejte, může být nezbytné i oklepat omítku. Objemné nasákavé věci jako koberce je nejlépe vyhodit; mají-li pro vás vysokou hodnotu a chcete je zachovat, je nutné je vyprat a pokud možno dezinfikovat. To mohou udělat i profesionální služby, ale informujte je o tom, že věci byly v povodňové vodě.

Pokud pracujete s tlakovou vodou nebo uschlými sedimenty, vzniká aerosol – používejte respirátor a ochranné brýle (vstupní branou infekce mohou být i oči). Je vhodné vyklidit bahno co nejvíce za vlhka, tedy ještě dříve, než úplně uschne, ať se z něj co nejméně praší.

Věci, které chcete zachovat, důkladně omyjte a dezinfikujte běžnými dezinfekčními prostředky (Savo, chloramin, chlorové vápno atd.). Dávka SAVO je přibližně malá sklenička (jedno deci) na vědro vody. Dezinfekční prostředky mají bělicí účinky, mohou změnit barvy textilu. Textil vyprat na co nejvyšší teplotu podle typu materiálu nejméně 60 °C s pracím práškem. popřípadě dát do čistírny. Objemné nasákavé věci je nejlépe vyhodit. Provedte fotodokumentaci dražšího vybavení, které budete vyhazovat, pro pojišťovnu.

Použité mokré hadry, ručníky a postradatelné nasákavé věci ještě před likvidací ve vlhkém stavu uzavřete do nepromokavého obalu (PE, PP, igelit...)

Při práci s dezinfekcí uvnitř budov důkladně větrejte, uvolňuje se dráždivý chlór. Nemíchejte různé čistící a prací prostředky, mohou spolu reagovat a uvolňovat nebezpečné páry.

Potraviny zasažené povodňovou vodou vyhodte vyjma těch hermeticky uzavřených, které můžete omýt a dezinfikovat event. sterilizovat. Doma uskladněnou zeleninu, která nebyla zasažena vodou (např. brambory), můžete používat po důkladném uvaření. Při delším skladování (týdny) před spotřebou se přirozeně snižuje koncentrace infekčních mikroorganismů, ale nemusí zmizet úplně.

Jsou-li s vámi děti, nenechte je si hrát na zasažených místech. Naštěstí příroda také dezinfikuje, hlavně slunečním zářením, takže trávník je většiny kontaminace zbaven asi po týdnu pěkného počasí. Přetrvávají spory tetanu, ale před touto infekcí jsou chráněny děti očkované hexavakcínou už v útlém věku, což je povinné očkování.

Vyčerpání a stres snižují obranyschopnost organismu, můžete být prochlazeni a větší shromáždění lidí usnadňuje přenos nemocí. Roste tak riziko onemocnění respiračními chorobami včetně COVID-19.

Každé, i drobné zranění je vstupní branou infekce do organismu, takto se přenáší nejen infekce způsobující zánět rány, ale i další nemoci jako leptospiróza nebo tetanus. Každou, i drobnou ranku proto ošetřete dezinfekcí.

Elektrické agregáty mají toxické emise (oxid uhelnatý je životu nebezpečný) a proto nesmí být používány uvnitř budov ani v blízkosti oken a dveří. Bezpečná vzdálenost od budovy je asi 5 metrů.

Nemoci, které hrozí po povodni, mají různou inkubační dobu, od dvou dnů až do několika měsíců. Dojde-li ke zhoršení zdravotního stavu, navštivte lékaře a informujte ho o možné expozici z povodní – urychlí to diagnózu a usnadní léčbu.

Delší dobu po povodni

Zdraví zasažených lidí může doznat úhony i delší čas po povodni, a to hlavně tzv. posttraumatickou stresovou poruchou PTSD. Projeví se znovuprožíváním události v myšlenkách, fantaziích nebo snech („flashbacks“). Postižený se často vyhýbá místu nebo situaci připomínající mu danou událost. Nevzpomíná si na některé podrobnosti či dokonce na celé období, má obtíže s usínáním a spánkem, bývá podrážděný, mívá návaly hněvu, potíže s koncentrací a trpí nadměrnou úlekovou reaktivitou. K rozvoji těchto příznaků dochází nejpozději do 6 měsíců po události a když příznaky trvají nejméně jeden měsíc nebo jsou závažnějšího charakteru, je vhodné vyhledat lékařskou pomoc.