

UPUTE STANOVNIŠTU SA PROSTORA ZAHVAĆENIH PRIRODNIM NEPOGODAMA ZA PREVENCIJU NASTANKA OBOLJENJA I EPIDEMIJA

Preporuke za čišćenje i dezinfekciju različitih površina izbjeljivačem (varikina, domestos):

Površine koje dolaze u kontakt sa hranom (npr. pult, suđe,...). Napomena: baciti drvene daske za rezanje, dječje dude i cucle!

1. Oprati deterdžentom i toplom, čistom vodom
2. Isprati čistom vodom
3. Dezinficirati potapanjem u rastvor 1 čajne kašičice (5ml) izbjeljivača u 4 litra vode, te osušiti na zraku

Konzerve hrane koje nisu ispupčene, otvorene ili oštećene:

1. Ukloniti naljepnice
2. Oprati konzerve deterdžentom i toplom, čistom vodom
3. Potopiti konzerve u rastvor pola šolje (120 ml) izbjeljivača u 10 litara vode, te nakon toga osušiti na zraku
4. Trajnim markerom napisati na konzervi njen sadržaj

Površine koje ne upijaju vodu i koje su mogle doći u dodir sa poplavom (npr. zidovi, podovi, umivaonici, pločice, alati,...)

1. Oprati površine deterdžentom i toplom, čistom vodom
2. Isprati čistom vodom
3. Dezinficirati rastvorom pola šolje (120 ml) izbjeljivača u 10 litara vode, te osušiti na zraku

Čišćenje plijesni sa čvrstih površina (npr. zidovi, podovi, umivaonici, pločice, alati,...)

1. Rastvoriti pola šolje (120 ml) izbjeljivača u 10 litara vode
2. Prati površine ovim rastvorom
3. Ukoliko su površine hrapave, koristiti ribaču četku
4. Isprati površine čistom vodom, te osušiti na zraku

Kada se vratite domovima nakon poplava, morate biti svjesni da plavna voda može sadržavati kanalizacione produkte. Zaštitite sebe i svoju porodicu slijedeći ove korake:

- Držite djecu i ljubimce van pogođenog područja dok se ne završi sa čišćenjem
- Nosite gumene čizme, gumene rukavice i zaštitne naočale tokom čišćenja pogođenog područja
- Sklonite i odbacite predmete koji se ne mogu oprati i dezinficirati (kao što su sve vrste podnih prostirki, tapecirani namještaj, kozmetiku, preparirane životinje, dječije igračke, jastuke, pjenasto gumene predmete, knjige, tapete i većinu papirnih proizvoda)
- Sklonite i odbacite gipsane zidove i izolaciju koji su zagađeni otpadnim ili poplavnim vodama

Temeljito očistite sve tvrde površine (kao što su podovi, beton, drveni i metalni namještaj, pultovi, bijela tehnika, sudoperi,...) sa toplom vodom i deterdžentom za veš ili suđe.

Ubrzajte proces sušenja koristeći ventilatore, klime i isušivače zraka.

Po završetku čišćenja, operite ruke sapunom i toplom vodom. Koristite prokuhanu vodu (sačekajte da se ohladi prije pranja ruku) ili koristite vodu koja je dezinficirana za potrebe lične higijene (rastvor pola kašičice izbjeljivača (varikine) na 4 litra vode). Neka odstoji 30 minuta. Ukoliko je rastvor bjeličast, koristite rastvor četvrt kašičice izbjeljivača (varikine) na 4 litra vode.

Svu odjeću koja je nošena tokom čišćenja oprati vrućom vodom i deterdžentom. Ova odjeća se mora prati odvojeno od nezaprljane odjeće i posteljine.

Odjeću zaprljanu poplavnim i otpadnim vodama oprati vrućom vodom i deterdžentom.

Potražiti hitnu medicinsku pomoć ukoliko se ozlijedite ili razbolite

Poplave i klizišta su pomjerile mine zaostale iz rata sa prvobitnih, poznatih, na nove, nepoznate lokacije. Zato budite veoma oprezni.

**Ne ubijajte zmije!
One nam znatno pomažu u deratizaciji!**

Obavezno pratiti sredstva javnog informisanja zbog dodatnih uputa i obavještenja, ne širiti paniku niti dezinformacije.

Također, treba izbjegavati odlazak u zdravstvene ustanove osim opravdanog razloga.

Ukoliko je potrebna pratnja pacijentu u zdravstvenu ustanovu, neka bude minimalna. Ako idete u zdravstvenu ustanovu kao pratnja ili na ambulantni pregled, svedite na minimum kontakt ruku sa površinama, pokušajte da ne koristite toalet, obavezno perite ruke kad god imate priliku, izbjegavajte unos bilo kakve hrane i uopšte primicanje ruku ustima. Zadržavanje u zdravstvenim ustanovama svedite na minimum.

Svaki pojedinac svojim postupcima može uticati na zdravlje, kako svoje tako i tuđe. Budite odgovorni!



Bolje je osigurati se nego požaliti zbog toga

LJEKARSKA KOMORA ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA

KANTONALNA BOLNICA ZENICA, SLUŽBA ZA EPIDEMIOLOGIJU

ZDRAVSTVENI FAKULTET UNIVERZITETA U ZENICI

DR. MAHDI BRČANINOVIĆ
PROF. DR. SAKLIH TANDIR
PRIM. DR. TARIK KAPIDŽIĆ

UPUTE STANOVNIŠTU
SA PROSTORA ZAHVAĆENIH
PRIRODNIM NEPOGODAMA
ZA PREVENCIJU NASTANKA
OBOLJENJA I EPIDEMIJA

UPUTE STANOVNIŠTVU

Poštovani sugrađani,
Obilne padavine u mjesecu maju su izazvale razarajuće poplave u mnogim područjima BiH i Zeničko-dobojskog kantona. To je dovelo do znatnog pogoršanja higijensko epidemiološke situacije na područjima pogođenim poplavama.

Faktori koji utiču na pogoršanje higijensko epidemiološke situacije su sljedeći: uništenje vodoopskrbne i kanalizacione infrastrukture i miješanje njihovog sadržaja, miješanje sadržaja septičkih jama sa plavnim valom, leševi životinja, velike površine pod zaostalom stajaćom vodom, velike količine nataloženog organskog i neorganskog otpada, uništenje putne i elektro infrastrukture, aktiviranje klizišta, oštećenje mjesnih grobalja, pomjeranje minsko eksplozivnih sredstava, uništavanje usjeva, itd.

Zbog svega gore navedenog može doći do zagađenja pitke vode kanalizacionim i fekalnim sadržajima što može rezultirati pojavom crijevnih zaraznih oboljenja i oboljenja čiji se uzročnici lako i brzo množe u nečistim, stajaćim vodama. Velike stajaće vodene površine pogoduju razvoju komaraca i bolesti koje oni prenose.

Zbog nedostatka električne energije, lako kvarljive namirnice se ne mogu držati u adekvatnim uslovima niti se mogu termički obraditi što također može dovesti do pojave crijevnih zaraznih oboljenja. Najezdom glodara i insekata mogu se pojaviti i bolesti kojima su oni putevi prenosa. Stres i neadekvatna ishrana dovode do pada imuniteta što ljudski organizam čini podložnijim infekcijama.

Za više informacija i pomoć u izradi plana za slučaj evakuacije i zbrinjavanja ugroženog i stradalog stanovništva, posjetite općinsku službu Civilne zaštite i website Kantonalne uprave Civilne zaštite ZDK

www.cz.zdk.ba
direktor Sead Džanović, prof. odb. i sig.

NE DOZVOLITE DA SE NESREĆA DOGODI!

POMOZITE STARIJIM I INVALIDNIM OSOBAMA!

ZAŠTITITE SVOJU PORODICU,
ŽIVOTINJE I IMOVINU!

KOMŠIJA POMAŽE KOMŠIJI!

Od bolesti koje se mogu očekivati, kao direktna i indirektna posljedica poplava, navest ćemo samo neke. To su prije svega: trbušni tifus, paratifus, dizenterija, salmoneloze, hepatitis A, enterokolitis, antraks, tetanus, leptospiroza, virus zapadnog Nila, vašljivost, itd

Bolesti koje se prenose preko zagađene vode i izazivaju epidemije:

Kolera, trbušni tifus i paratifus, bacilarna dizenterija, hepatitis A (zarazna žutica), dječija paraliza, leptospiroza, legionarska bolest, tularemija, virusni konjunktivitis, streptokokoze, salmoneloze.

Bolesti koje se prenose preko zagađene hrane:

Salmoneloze, šigeloze, klostridij, stafilokokoze

Bolesti koje se prenose preko zagađene zemlje:

Tetanus (zli grč), crijevni paraziti (dječije gliste, trakavice), antraks (crni prišt), klostridiji (gasna gangrena)

Bolesti koje prenose insekti:

Komarci (malarija, groznica zapadnog Nila- rezervoar su gavrani i čavke), krpelji (krpeljski meningoencefalitis, boreliozna ili Lajmska bolest), muhe (mehanički prenose razne bakterije i često uzrokuju crijevne zarazne bolesti), grinje (šuga).

Bolesti koje prenose neki sisari:

Šišmiš (bjesnilo), poljski miševi i pacovi (preko pacovskih buha prenose kugu a udisanjem prašine zagađene njihovim urinom hemoragične groznice).

Sprječavanje širenja mikroorganizama tokom vanrednih stanja se postiže održavanjem čistoće ruku.

Ako voda iz slavine nije sigurna za upotrebu, ruke treba oprati vodom koja je ključala najmanje 10 minuta ili koja je dezinficirana. Slijedite sljedeće korake kako bi pravilno oprali ruke:

- Skvasite ruke čistom, tekućom vodom (toplom ili hladnom) i nasapunajte
- Dobro trljajte ruke dok ne zapjeni sapun; obavezno istrljajte stražnju stranu šaka, između prstiju i ispod noktiju
- Trljati šake najmanje 20 sekundi
- Dobro isprati ruke tekućom vodom
- Posušite ruke čistim ručnikom, ubrusom ili osušite na zraku

Pranje ruku sapunom i vodom je najbolji način za smanjivanje broja mikroorganizama.

Ako sapun i voda nisu dostupni, koristiti dezinfekciono sredstvo za ruke na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60% alkohola. Dezinfekciona sredstva za ruke nisu efikasna ako su ruke vidno prljave.

Ruke perite sapunom i čistom, tekućom vodom (ako je moguće):

- Prije, tokom i nakon pripreme obroka, te prije jedenja obroka
- Nakon korištenja toaleta
- Nakon mijenjanja pelena ili pranja djeteta koje je koristili toalet
- Prije i nakon brige oko bolesne osobe
- Nakon ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja
- Nakon dodirivanja životinja ili životinjskog otpada
- Nakon dodirivanja smeća
- Prije i nakon obrade posjekotine ili rane

Održavanje rana čistim i pokrivenim je od ogromnog značaja tokom elementarnih nepogoda.

Ukoliko imate otvorene posjekotine ili rane održavajte ih što je moguće čistim dobrim pranjem sapunom i čistom vodom da bi se spriječila infekcija. U probavnom traktu goveda i konja žive bakterije roda Clostridium koje su smrtonosne za čovjeka (gasna gangrena ili šuštavac), a leševi tih životinja zagađuju zemlju i vodu, tako da minimalne banalne rane mogu biti opasne pa i smrtonosne zbog mogućeg zagađenja.

Ako rana počne crveniti, oticati ili cijediti iz nje, hitno potržite medicinsku pomoć!

OSNOVNE UPUTE ZA PREPOZNAVANJE I TRETMAN NAJČEŠĆIH ZARAZNIH BOLESTI

TRBUŠNI TIFUS I PARATIFUS

Kako prepoznati?

- Bolest počinje postepeno s temperaturom, glavoboljom, bolom u zglobovima, upalom zdrijela, zatvorom, gubitkom apetita i bolom u trbuhu koji je osjetljiv na dodir. Mogući su kašalj, krvarenje iz nosa i otežano mokrenje.
- Bolesnik u zanosu i bunca, između toga pospan
- Bez terapije, temperatura raste 2-3 dana sve do 40°C i tako ostaje 10-14 dana, nakon čega opada do normalne vrijednosti.
- Na koži prsa i trbuha se tokom 2. sedmice mogu pojaviti ružičasti osip koji blijedi na dodir.
- Paratifus ima iste simptome kao trbušni tifus, samo su blaži

Šta činiti?

- Hitno se javiti doktoru!
- U manjim količinama i češće jesti lako svarljivu, visoko-kaloričnu hranu (pasirano povrće, supa, riža, mlijeko, jaja).
- Mirovanje
- Kod proljeva dosta tečnosti unositi (supe).

TETANUS

Kako prepoznati?

- Mišićno grčenje vilice, a potom grudi, vrata, leđa, stomaka i zadnjice, disajnih mišića; Nagla, snažna i bolna grčenja mišićnih grupa; Balavljenje, intezivno znojenje, groznica, grč šake ili stopala, nadražljivost, teškoće gutanja, nekontrolirana stolica ili mokrenje

Šta činiti?

- Javiti se doktoru

DIZENTERIJA

Kako prepoznati?

- Postepen početak: gubitak apetita, neraspoloženje, umjereno povišena temperatura
- Nagli početak: jeza, drhtavica, temperatura do 39-40°C, glavobolja, bolovi u trbuhu i zglobovima, malaksalost
- Kod djece se javlja gađenje, povraćanje i proljev
- Pojačani bolovi u trbuhu su praćeni nagonom za odlazak u WC
- 3 i više u početku kašastih i smrdljivih stolica na dan (čak do 50), koje nisu obilne; Stolica kasnije nisu smrdljive, sadrže krvavu sluz u vidu žile ili kapi; Suh i obložen jezik, pad krvnog pritiska;
- Uznemirenost i nesаница

Šta činiti?

- Hitno se javiti doktoru!
- U manjim količinama i češće unositi rižu, voćne sokove i vodu, kasnije jabuke, kuhanu ribu i malo tjestenine
- Pacijent mora biti u strogoj izolaciji
- Sve što dolazi u kontakt sa bolesnikom mora se dezinficirati, a kada ozdravi treba dezinficirati i sav prostor u kojem je bio izoliran

SALMONELOZA

Kako prepoznati?

- Proljevi, groznica, grčevi u stomaku

Šta činiti?

- Uzimati dosta tečnosti na usta. Obično nestaje za 5-7 dana
- Kod teških proljeva javiti se doktoru; Ne uzimati lijekove na svoju ruku

Kako spriječiti?

- Dobro kuhati/peći perad, meso i jaja. Ne jesti ili piti hranu koja sadrži sirova jaja ili sirovo (nepasterizirano) mlijeko
- Izbjegavati nedovoljno kuhano/pečeno meso, perad ili jaja u restoranima. Ne oklijevajte da vratite na dodatno kuhanje/pečenje
- Oprati ruke, kuhinjske površine i suđe deterdžentom i vodom

- Budite oprezni pri spremanju hrane za djecu, starije i bolesne
- Oprati ruke sapunom nakon upotrebe toaleta; nakon kontakta sa reptilima, pticama i pilićima i nakon kontakta s životinjskim izmetom
- Izbjegavajte direktni ili čak i indirektni kontakt između reptila (kornjače, gušteri, zmije) i djece ili bolesnih osoba
- Ne radite istovremeno sa sirovom peradi ili mesom i sa djecom
- Majčino mlijeko je najbezbjednija hrana za malu djecu.

HEPATITIS A (ZARAZNA ŽUTICA)

Kako prepoznati?

- Tamna mokraća; Zamor, svrab, gubitak apetita; Blaga groznica; Mučnina i povraćanje; Stolica blijede ili boje gline; Žuta koža

Šta činiti?

- Nema posebne terapije; Mirovanje; Izbjegavanje masnoća u ishrani
- Unositi dosta tečnosti

ANTRAKS (CRNI PRIŠT)

Kako prepoznati?

- Simptomi kao kod gripe ili prehlade traju nekoliko dana, upala pluća, teško disanje; Povraćanje krvi, obilni proljev, gubitak apetita; Veliki bezbolni crni čirevi na koži

Šta činiti?

- Javiti se doktoru; Pranje antimikrobnim sapunom i vodom. Otpadnu vodu dezinficirati izbjeljivačem (varikinom, domestosom); Zaražene predmete držati u ključaloj vodi 30 minuta i duže; Zapaliti odjeću koju je bolesnik nosio

VIRUS ZAPADNOG NILA

Kako prepoznati?

- Većina ljudi bez simptoma; Groznica, bolovi u glavi, tijelu i zglobovima, povraćanje, proljev, osip; Slabost i zamor; Ukočenost vrata, dezorijentiranost, koma, drhtanje, napadi, paraliza

Šta činiti?

- Javiti se doktoru; Analgetici

VAŠLJIVOST

Kako prepoznati?

- Jak svrab glave; Ružičaste pjege, ogrebotine, gnojne upale korijena dlake; Kruste koje sljepljuju dlake; Vaši i gnjide u kosi

Šta činiti?

- Tretirati sve članove porodice ili kolektiva zaraženog
- Pranje kose specijalnim šamponima ili posipanje permetrinskim prahom koji se ostavi na kosi tokom noći a ujutro opere običnim šamponom. Ponoviti još jednom u idućih 10 dana
- Da bi uklonili gnjide, kosu oprati toplom vodom sa malo sirćeta ili limunova soka, pa češljanjem gustim češljem sastrugati gnjide sa dlake. Češalj često dobro oprati tokom češljanja.
- Oprati svu posteljinu i odjeću koja se navlači preko glave i kape

SVAKI POJEDINAC SVOJIM POSTUPCIMA MOŽE UTICATI NA ZDRAVLJE, KAKO SVOJE TAKO I TUĐE. BUDITE ODGOVORNI!