



## **DOPORUČENÍ PRO OCHRANU ZDRAVÍ PŘI POHYBU V OBJEKTECH POSTIŽENÝCH POVODNÍ**

Při záplavách hrozí šíření různých infekčních nemocí, kožních ekzémů či plísní, proto je důležité chovat se v těchto oblastech tak, aby se zamezilo šíření těchto nemocí. Riziko představuje samotná záplavová voda, ale také zasažené potraviny či voda z kontaminovaných zdrojů.

Základní hygienická a zdravotní pravidla:

1. **Vyhýbejte se kontaktu nechráněné kůže se záplavovou vodou (či bahnem) a nepijte ji.**
2. **Při úklidu zaplavených objektů používejte ochranné pomůcky (gumové rukavice, pevnou nepromokavou obuv, popř. respirátor).**
3. **Nedotýkejte se obličeje a sliznic, pokud nemáte umyté ruce.**
4. **Myjte si pečlivě a často ruce pitnou vodou a mýdlem. Pokud není k dispozici pitná voda pro mytí rukou, použijte dezinfekci na ruce s obsahem alkoholu. Ruce si myjte bezpodmínečně vždy po kontaktu s kontaminovanými povrchy, před jídlem a pitím, před a po použití WC.**
5. **Používejte jednorázové papírové utěrky a kapesníky.**
6. **Pijte pouze zdravotně nezávadnou vodu – pokud není jisté, že je zdroj vody v pořádku, pijte vodu balenou.**
7. **Nejezte zaplavené potraviny. Zaplavené potraviny, s výjimkou hermeticky balených (např. sklenice, konzervy), zlikvidujte.**
8. **Při poranění kůže vždy poranění hned vydezinfikujte a ošetřete.**
9. **Sledujte svůj zdravotní stav.**
10. **V případě prvních příznaků onemocnění (bolení břicha a křeče v břichu, průjem, zvracení, teplotu, vyrážku) raději kontaktujte svého lékaře. Nepodceňujte počáteční lehké příznaky!**

Další zdroje informací:

<https://mzd.gov.cz/postup-pri-sanaci-studni-postizenych-povodnemi/>

<https://mzd.gov.cz/povodne/>

<https://szu.cz/aktuality/zaplavy-a-hygiena-na-co-dat-pozor-jak-sanovat-zaplavene-studny/>

Zpracoval: odbor zdravotnického zabezpečení, 2024