

## Kaip elgtis užliejamų teritorijų gyventojams?

Potvyniai – Lietuvai būdinga stichinė nelaimė, kasmet kelianti grėsmę gyventojų sveikatai bei gyvybei, kuriai būtina kruopščiai ruoštis.

Viena iš efektyviausių žmonių apsaugos priemonių prieš prasidedant potvyniui – **evakuacija**.

Išvykimas iš pavojingos zonos **būtin**as:

- nėščioms moterims;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis ligomis;
- vyresnio amžiaus žmonėms bei vaikams.

**Je**i nusprendėte likti savo gyvenamoje vietoje:

- apsirūpinkite ilgai negendančiais maisto produktais (jų atsargas laikykite vietose, kurių negali apsemti vanduo);

- būtiniaisiais medikamentais (vaistais, tvarsliaiva ir kt.);

- higienos priemonėmis (muilas, dantų pasta, kt.);

- fasuotu geriamuoju ir mineraliniu vandeniu (atsargų, kad pakaktų bent 3 dienoms);

- turėkite mobiliojo ryšio telefoną, banginį radiją (atsarginius maitinimo elementus, pakrovėją);

- elektros dingimo atvejui apsirūpinkite žibintuvėliais;

- užsandarinkite šulinius, kad į juos nepatektų užterštas paviršinis vanduo. Viršutinį šulinio rentinį patartina apiplūkti moliu, o aplink šulinį suformuoti nuolydį, kurį reikėtų išgrįsti akmenimis arba išbetonuoti.

**Kadangi potvynio metu** atsiranda didelė tikimybė susirgti per vandenį plintančiomis žarnyno užkrečiamosiomis ligomis, dermatitu, peršalti **svarbu**:

- tuo laikotarpiu negerti ir maisto gamybai, indų plovimui, skalbimui bei prausimuisi nenaudoti galimai užteršto vandens (pvz., šulinių vandens);

- laikytis atokiau nuo potvynio vandens, stengtis nesušlapti, neperšalti. Išbuvus ilgesnį laiką vėsiam vandenyje (žemiau 24 °C), gali sumažėti kūno temperatūra. Dėl šalčio poveikio organizmas greičiau praranda šilumą nei ją pasigamina, todėl žmogų gali ištikti hipotermija arba bendras kūno sušalimas;

- turėkite pakankamą kiekį šiltų, neperšlampamų drabužių bei avalynės;

- neišleiskite iš namų vienu mažamečių vaikų, vyresnio amžiaus ir neįgaliųjų asmenų;

- neleiskite vaikams žaisti su potvynio vandeniu, saugokite nuo užteršimo žaislus;

- atsargiai naudokitės elektros ir dujiniais prietaisais;

- jeigu laikote chemines medžiagas (trašas, pesticidus ir kt.), sandėliuokite jas vietose, kurių negali apsemti vanduo;

- sekite informaciją apie potvynį per radiją, televiziją bei vykdykite specialistų rekomendacijas;

- pasireiškus sveikatos sutrikimams (karščiavimas, skrandžio skausmai, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, kt.), kreipkitės į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

**Pasibaigus potvyniui**, kad išvengtumėte per vandenį plintančių žarnyno užkrečiamųjų ligų:

- griežtai laikykitės asmens higienos reikalavimų;



- nevalgykite rūsyje užlietų daržovių, vaisių, kitų vandenyje mirkusių maisto produktų;
- išvalykite šulinius – ištraukite šiukšles, pagalius, išsemkite nešvarų vandenį. Turėtų būti atliktas šulinių vandens chloravimas. Vartoti vandenį galima tik atlikus laboratorinius tyrimus.

Dėl geriamojo vandens kokybės kreipkitės į teritorinį valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos padalinį.

Potvynio vandenyje esančios bakterijos ir virusai gali sukelti infekciją patekę per pažeistą odą. Taip nutinka, jei įsipjaunate, apsibrozdinate ar kitaip pažeidžiate odą. Tokio pobūdžio žaizdos dažnai pasitaiko tvarkant potvynio padarinius, todėl svarbu susižalojus dezinfekuoti pažeistą vietą, uždedant marlinį tvarstį ar užklijuojant pleistrą. Siekiant apsaugoti odą nuo sužeidimų ir užteršto vandens poveikio, patartina mėvėti gumines pirštines, apsiauti guminius batus.

*Parengė SAM Ekstremalių sveikatai situacijų centras*