

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

ПАМ'ЯТКА
ДЛЯ МЕШКАНЦІВ
ЗАТОПЛЕНИХ
ТЕРИТОРІЙ



ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЛИ НА ЗАТОПЛЕНИХ ТЕРИТОРІЯХ І У ВОДІ

Після повені через підрив дамби вода є небезпечною для використання. Вона може бути заражена вірусами, бактеріями, паразитами, хімікатами та іншими небезпечними речовинами. Дотримуйтесь рекомендацій з офіційних джерел щодо безпеки води в вашому регіоні.

○ **Намагайтесь якнайшвидше вибратись із води.**



○ **Прийміть душ з милом або обітріться спиртовмісними серветками** (чи серветками, змоченими у засобі для дезинфекції) та вдягніть новий одяг. Промийте очі чистою водою.

○ **Перевірте себе на предмет поранень, обробіть подряпини** та за необхідності зверніться по медичну допомогу.



○ **Виперіть одяг, забруднений паводковими або стічними водами, у гарячій воді з миючим засобом** перед повторним використанням.

○ Якщо вам потрібно увійти у воду, яка прибуває, **одягніть гумові чоботи, гумові рукавички та захисні окуляри.**



ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ІНФЕКЦІЙ

Відсутність доступу до чистої води та умов для дотримання гігієни тіла та харчування можуть призвести до різних кишкових інфекцій, як-от сальмонельоз, холера, гепатит А, ротавірус, лептоспіроз. Основними симптомами цих захворювань є блювання та пронос, які загрожують зневодненням організму.

1 Вживайте тільки питну воду

- заводську бутильовану
- кип'ячену з цистерн з питною водою
- кип'ячену воду, яка подається централізовано через систему водопостачання
- очищену спеціальними засобами



2 Для пиття, чищення зубів та приготування їжі можна використовувати **лише бутильовану воду**, кип'ячену воду з цистерн з питною водою чи з централізованої системи водопостачання або очищену спеціальними засобами.

3 Ретельно мийте руки з милом **щонайменше 20 секунд**

4 Не вживайте овочі та фрукти з **затоплених територій**. Мийте фрукти та овочі, завезені з інших територій.

5 Якщо ви знаходитесь на затоплених територіях, намагайтесь **вибратись з води якнайшвидше**.

6 Добре **просмажуйте та проварюйте м'ясо**. Не їжте рибу, поки не буде офіційно повідомлено, що це безпечно.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДОСТУП ДО МИЛА ТА ВОДИ ОБМЕЖЕНИЙ

Якщо у вас немає доступу до води та мила, скористайтеся дезінфекційним засобом для рук, що містить принаймні 60% спирту. Втирайте його в руки не менше 20-30 секунд, доки руки не висохнуть.

ЯК ЗРОБИТИ АНТИСЕПТИК САМОСТІЙНО

Візьміть:

- 4 склянки **етилового спирту**
(800 мл)
- неповну склянку **перекису водню**
(40 мл)
- столову ложку **гліцерину**
(15 мл)
- пів склянки **води**
(120 мл)

Кількість можна пропорційно змінювати, головне, щоб спирту було **не менше ніж 60%**. Можна обійтися без перекису та гліцерину.

Змішайте інгредієнти та перелийте в чисту посудину із дозатором/пульверизатором/оприскувачем.



ЧИМ ЗАГРОЖУЄ ЗНЕВОДНЕННЯ

Якщо не дотримуватись правил гігієни, можна заразитися кишковою інфекцією. Ця інфекція може викликати блювоту і сильний пронос, внаслідок яких людина втрачає багато рідини – настає зневоднення.

Виражене зневоднення може призвести до розвитку ниркової недостатності, коми та смерті протягом кількох годин.

СИМПТОМИ ЗНЕВОДНЕННЯ У ДОРΟΣЛИХ

- спрага, сухість у роті, головний біль
- темно-жовтий колір сечі, зменшення кількості сечі
- судоми м'язів
- різка зміна рис обличчя: западання очей, посиніння губ та вушних раковин
- втрата пружності шкіри, шкіра легко збирається в складки і довго розправляється, руки та ноги стають зморшкуватими
- задишка та різка слабкість
- запаморочення
- прискорене серцебиття та дихання
- сонливість, млявість, розгубленість та дратівливість
- можлива короткочасна втрата свідомості

СИМПТОМИ ЗНЕВОДНЕННЯ У НЕМОВЛЯТ ТА МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ

- сухість у роті
- відсутність сліз, коли дитина плаче
- сухі підгузки протягом трьох годин
- запалі очі, щоки, м'яке тім'ячко на верхівці черепа
- сонливість, слабкість, млявість чи дратівливість

ЩО РОБИТИ ПРИ ЗНЕВОДНЕННІ

Насамперед необхідно поповнити запаси рідини та мікроелементів в організмі. Просто пити воду для цього недостатньо, тому що вона не заповнить дефіциту життєво важливих солей, які вже втратив організм.

Використовуйте розчин солей для регідратації (відновлення водно-сольового балансу). Його можна купити в аптеці без рецепта, це можуть бути такі препарати як, наприклад, Регідрон, Гастроліт, Регісол, Іоніка. Імпортні препарати можуть мати маркування ORS (oral rehydration solution).

Скільки розчину потрібно давати

Дітям старшого віку та дорослим необхідно давати по 100 мл розчину кожні 5 хв. до стабілізації стану.

Кількість розчину в мл **для дітей молодшого віку*** можна розрахувати помноживши масу дитини в кг на 75. Отриманий обсяг потрібно випити протягом 4 годин.

На додаток до розчину **немовлят на грудному вигодовуванні** потрібно обов'язково годувати грудним молоком, **дітей на штучному вигодовуванні** — сумішшю.

Не давайте хворому:

- лікарські засоби, що зупиняють перистальтику кишечника, оскільки це може призвести до посилення інтоксикації та динамічної кишкової непрохідності

Якщо препарату немає в аптеці, можливо, він є у домашній аптечці друзів, знайомих, сусідів або в приймальному відділенні найближчої лікарні. Якщо знайти препарат не вдалося, можна замінити його розчином 6 чайних ложок цукру і 1/2 ложки солі в 1 л води.

ВАЖЛИВО! Для розчину використовуйте лише воду, придатну для пиття (див. вище). Якщо доступу до чистої води немає, проціджуйте, фільтруйте, відстоюйте та обов'язково кип'ятіть ту воду, яка є.

Продовжуйте давати розчин для регідратації, доки діарея не пройде. В іншому випадку негайно зверніться до лікаря!

Якщо у хворого немає блювоти і він може їсти, то його можна годувати.

-
- * Якщо захворіла дитина молодша 5 років, зверніться до лікаря якомога раніше!



- підсолоджені газовані напої та солодкі соки чи чай, оскільки вони можуть посилити діарею

ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

- **Якщо це можливо, необхідно відразу звернутися за медичною допомогою**, наприклад, зателефонуйте або напишіть будь-якому знайомому лікарю.
- **Якщо стан хворого не покращується або йому стає гірше**, може знадобитися невідкладна медична допомога, включно з госпіталізацією для внутрішньовенного краплинного введення рідини. **Якщо є можливість викликати швидку — це потрібно зробити**, якщо ні — необхідно дізнатися, де знаходиться найближча лікарня, яка приймає пацієнтів із діареєю, та як швидко доставити туди хворого. При деяких кишкових інфекціях зневоднення та інтоксикація можуть відбуватися дуже швидко.
- У будь-якому випадку, поки пацієнт перебуває з вами, у тому числі під час очікування швидкої допомоги, дорогою до лікарні або поки з'ясовують, куди транспортувати хворого, **продовжуйте напувати його розчином для регідратації**. Якщо людині складно пити з чашки, розчин можна давати з ложки, зі шприца без голки, зі шприца-піпетки.
- **Якщо хворий дуже слабкий і не може дістатися санвузла**, використовуйте підгузки як для дітей, так і для дорослих, або стілець-туалет, відро-туалет.

ЯК НЕ ЗАРАЗИТИСЯ ТОМУ, ХТО ДОГЛЯДАЄ ХВОРОГО

- **Якщо є доступ до води, ретельно мийте руки** після будь-якого контакту з хворим (міняли постіль, підгузок, годували, напували, купали, подавали йому речі, наприклад мобільний телефон, рушник).
- **Мийте руки перед їжею** та приготуванням їжі.
- **Ретельно мийте посуд**, який використовував хворий.
- **Протирайте поверхні, до яких торкався хворий**, тканиною, змоченою мильним розчином або антисептиком.
- **Якщо немає доступу до води, але є одноразові рукавички, використовуйте їх**. Також використовуйте спиртові серветки та антисептики.

ЯК ПОВЕРТАТИСЯ В ОСЕЛЮ ПІСЛЯ ЗАТОПЛЕННЯ

Якщо ви повертаєтеся до своєї оселі після затоплення, існує небезпека, що вона забруднена пліснявою або каналізаційними водами, які можуть нашкодити вашому здоров'ю.

Пліснява може бути небезпечною для людей з астмою, людей зі зниженим імунітетом, наприклад внаслідок хімієтерапії або вживання препаратів, які пригнічують імунітет. Тому таким людям краще не заходити в приміщення, де може бути пліснява, до того як від неї позбавляться. Також не пускайте в оселю, яку було затоплено, дітей.

ЩО ОДЯГНУТИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК УВІЙТИ В БУДІВЛЮ, ЯКА МОЖЕ БУТИ УРАЖЕНОЮ ПЛІСНЯВОЮ?

- захисні окуляри
- респіратор N-95 або вищого класу захисту
- сорочку з довгим рукавом
- захисні рукавички
- довгі штани
- водонепроникні черевики



ЯК ЗАХОДИТИ В ОСЕЛЮ ПІСЛЯ ЗАТОПЛЕННЯ?

Спробуйте повернутися додому **вдень**. Ввечері використовуйте ліхтарики на батарейках, але не свічки чи газові ліхтарі, адже в оселі можуть бути легкозаймисті речовини або витік газу.

Якщо ваше помешкання все ще частково затоплене і **якщо є можливість вимкнути живлення, не ступаючи в воду, — зробіть це**, щоб не наражатися на небезпеку ураження струмом. Якщо для того, щоб вимкнути живлення, вам потрібно увійти у воду, не вмикайте та не вимикайте живлення самостійно. Якщо у вас є така можливість, викличте електрика.

Якщо ви відчули запах газу або підозрюєте його витік, **перекрийте газовий кран, відкрийте всі вікна та негайно покиньте оселю**. Не вмикайте світло та не робіть нічого, що може спричинити іскру. Повідомте газову та пожежну служби — зателефонуйте 104 і 101 відповідно. Не повертайтеся, поки вам не повідомлять, що це безпечно.

Якщо оселя була закрита протягом кількох днів, **спочатку відкрийте всі двері та вікна, щоб провітрити її, та залиште приміщення принаймні на 30 хв.** Тільки після цього можете заходити в оселю надовше.

Якщо ваша оселя була затоплена, вона також може бути забруднена каналізаційними водами. Обов'язково **мийте руки з милом або обробляйте їх антисептиком** після контакту з повеневою водою та з предметами, які були в ній. Крім того, **дезінфікуйте всі поверхні в помешканні**.

НЕ ВСІ ПРОДУКТИ, ЯКІ КОНТАКТУВАЛИ З ВОДОЮ ВНАСЛІДОК ЗАТОПЛЕННЯ, МОЖНА ВЖИВАТИ

Необхідно викинути продукти:

- з незвичним запахом, кольором чи текстурою
- у звичайній, не захищеній від води упаковці
- у картонній упаковці (молоко, сік, дитяча суміш)
- з негерметичною упаковкою
- консерви зі здутими кришками, у деформованих бляшанках або із ознаками корозії (іржі)



Якщо з продуктів, які були щільно закриті, при відкриванні виливається рідина чи йде піна, а інгредієнти змінили або втратили колір – їх не можна їсти.

!Якщо у вас є найменший сумнів у тому, чи вживати якусь їжу – не вживайте!

Очистіть та дезінфікуйте все, що ви використовуєте для приготування та прийому їжі.

!Якщо вода після затоплення потрапила на дерев'яні кухонні дошки, пустушки чи гумову насадку на дитячу пляшку — викиньте їх. Ці предмети неможливо ефективно дезінфікувати.

ЩОБ ОЧИСТИТИ ТА ДЕЗІНФІКУВАТИ ПОСУД ЧИ ПРИБОРИ, ПОТРІБНО:

1. Вимити все **гарячою водою з мийним засобом**.
2. Промити **чистою безпечною водою**. Безпечною може бути бутильована або привозна питна вода, вода з централізованої системи водопостачання або та, що очищена спеціальними засобами.
3. Облити предмет **окропом** та дати висохнути або витерти насухо.

ЩОБ ОЧИСТИТИ ЗАВОДСЬКУ КОНСЕРВАЦІЮ ЧИ ПРОДУКТИ В ПЛАСТИКОВІЙ УПАКОВЦІ:

1. Видаліть етикетки. Не забудьте записати **термін придатності**.
2. Очистіть поверхню від **бруду та мулу**.
3. Помийте упаковки **гарячою мильною водою**.
4. Ополосніть її **чистою безпечною водою**.
5. Промийте окропом.
6. Додайте **нові етикетки з термінами придатності** або нанесіть відповідне маркування в інший доступний спосіб.

!Ці продукти потрібно спожити якомога швидше.

!ВАЖЛИВО! Якщо ви підозрюєте, що затоплення могло зіпсувати систему електро- чи газопостачання або піч, не готуйте вдома, доки не переконаєтесь, що це безпечно.

Додаткову інформацію можна отримати за телефоном гарячої лінії Херсонської ОВА для допомоги постраждалим і координації волонтерів

0 800 101 102

Гаряча лінія МОЗ та ЮНІСЕФ «Спільно до здоров'я»

Медичні працівники консультують з питань вакцинації дітей та дорослих, грудного вигодовування та харчування дітей до 3 років за номером

0 800 35 18 96

з пн по пт з 8:00 до 20:00, у сб з 11:00 до 20:00.

Лінія створена ЮНІСЕФ в Україні та Українським католицьким університетом за підтримки Міністерства охорони здоров'я та USAID Ukraine у партнерстві з ГО «Асоціація сімейних медичних сестер», ГО «ВакциНація». Проект співфінансується Європейським Союзом та Федеральним урядом Німеччини через Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH у партнерстві з ЮНІСЕФ та МОЗ України.

