

MESAZHE KYÇE PËR KUJDESIN PAS PËRMBYTJEVE

Pas një fatkeqësie natyrore, siç është përmbytja, duhet të kemi shumë kujdes për shëndetin pasi ujërat e përmbytjeve janë shumë të rrezikshme; mund të dëmtojnë shëndetin tonë dhe të familjarëve. Më poshtë janë disa nga këshillat që duhet të ndiqni për të mbrojtur veten dhe të dashurit tuaj gjatë pastrimit ose kthimit në shtëpi pas një përmbytjeje.

Ujë i sigurt

- Kujdes nga uji i kontaminuar.
- Uji edhe nëse duket i pastër mund të përmbajë mikrobe.
- Nëse është e mundur, përdorni ujë të ambalazhuar për të pirë, larë dhe përgatitur ushqimin dhe për të larë dhëmbët.
- Nëse nuk keni ujë në shishe, ziejeni ose dezinfektojeni atë përpara se ta konsumoni për ta bërë ujin të sigurt.
- Ujin e pijshëm mbajeni në enë të mbuluara dhe konsumojeni brenda 24 orëve.
- Dëgjoni njoftimet zyrtare për të zbuluar apo kuptuar nëse uji juaj është i sigurt.

Higjiena personale

- Lani duart mirë me sapun:
 - Përpara se të gatvani, të ushqeheni, dhe përpara se të ushqeni fëmijët.
 - Mbasi të përdorni tualetin, apo pasi keni larë fëmijët të cilët kanë përdorur tualetin.
 - Mbasi keni ndërruar fëmijën.
 - Para dhe pas trajtimit të plagëve ose kujdesit për dikë që është i sëmurë.

Bëni kujdes në larjen e mirë të duarve, mes gishtave, në kurrizin e dorës dhe poshtë thonjve.

Nëse nuk ka sapun, përdorni një dezinfektues duarsh me bazë alkooli që përmban të paktën 60% alkool.

Kujdesi për një ushqimtë sigurt

- Në mënyrë që të evitohet dhe minimizohet rrezikun për transmetimin e sëmundjeve infektive gjatë përgatitjes së ushqimit rekomandohet:
 - Larja e duarve dhe dezinfektimi i pajisjeve për përgatitjen e ushqimit, si dhe mbajtja larg ambienteve ku përgatitet ushqimi i individëve të cilët kanë shfaqur simptoma të sëmundjeve infektive.
 - Ndarja e ushqimeve të pagatuara nga ato të gatuar.
 - Mospërdorimi i enëve të njëjtave për ushqimin e gatuar dhe atë të pagatuar.
 - Përdorimi i ujit të sigurt për të larë zarzavatet dhe frutat që konsumohen të gjalla.
 - Flakni ushqimet e dëmtuara nga përmbytjet ose ushqimet e mykura.

KUJDES !

Kafshët e sëmura ose të gjendura të ngordhura, të mos bëhen pjesë e zinxhirit ushqimor.

Kujdesi për fëmijët nga uji i përmytjeve

- Mos lejoni fëmijët të prekin ujin e përmytjeve dhe sendet e zhytura në të.
- Fëmijët duhet të lajnë duart me sapun dhe ujë pas kontaktit me ujërat e përmytjeve.
- Mos lejoni fëmijët të luajnë në zonat me ujë të përmytjeve.
- Mos lejoni fëmijët të luajnë me lodra që kanë prekur ujin e përmytjes dhe nuk janë dezinfektuar.

Kujdesi për higjienën respiratore

- Mbuloni hundën dhe gojën kur kolliteni ose teshtini.
- Përdorni shami ose teshtini në krah /parakrah gjatë kollitjes ose teshtitjes.
- Lani duart me sapun pasi keni teshtirë në to, ose përdorni solucione duarsh me alkool.
- Shmangni prekjen e hundës, syve dhe gojës me duar të palara.

Kërkoni trajtim të menjëhershëm nëse ju ose familja juaj jeni të sëmurë me diarre

- Diagnostikimi i hershëm dhe trajtimi i etes dhe diarresë është shpëtues për jetën (brenda 24 orëve të para të fillimit të simptomave).
- Qëndroni të hidratuar duke pirë ujë të sigurt ose tretësirë rehidrueseorale (ORS).
- Solucionet rehidruese orale duhet të jenë të sigurta (me ujë të zier ose të klorinuar) të cilat duhen konsumuar ose dhënë nga Qendrat Shëndetësore.
- Vizitoni institucionin më të afërt shëndetësor.
- Vazhdoni të jeni të hidratuar ndërsa jeni në shtëpi dhe ndërsa udhëtoni për të marrë trajtim.
- Vazhdoni ta ushqeni me gji fëmijën tuaj nëse ka diarre me ujë, derisa të merrni trajtimin e duhur.

Higjiena e shtëpisë

Pastrimi dhe dezinfektimi i shtëpisë pas një përmytjeje është i rëndësishëm për të ndihmuar në parandalimin e përhapjes së sëmundjeve.

Përdorimi i produkteve të pastrimit dhe dezinfektimit

Fillimisht lani sipërfaqet me sapun dhe ujë të ngrohtë dhe të pastër për të hequr papastërtitë dhe mbeturinat. Më pas, pastroni sipërfaqet me zbardhues shtëpiak.

KUJDES! Lexoni dhe ndiqni udhëzimet e sigurisë për çdo produkt që përdorni. Më poshtë janë disa udhëzime të rëndësishme të sigurisë kur përdorni produkte dezinfektuese:

- Asnjëherë mos përzieni zbardhuesin me amoniak ose ndonjë pastrues tjetër.
- Vishni çizme gome ose lloj tjetër - joporoze, doreza dhe mbrojtëse për sytë.
- Mundohuni të mos merrni frymë në tymrat e produktit. Nëse përdorni produkte brenda, hapni dritaret dhe dyert për të lejuar hyrjen e ajrit të pastër.
- Përdorni zbardhues klori shtëpiak të lëngshëm pa aromë 5%-9%.