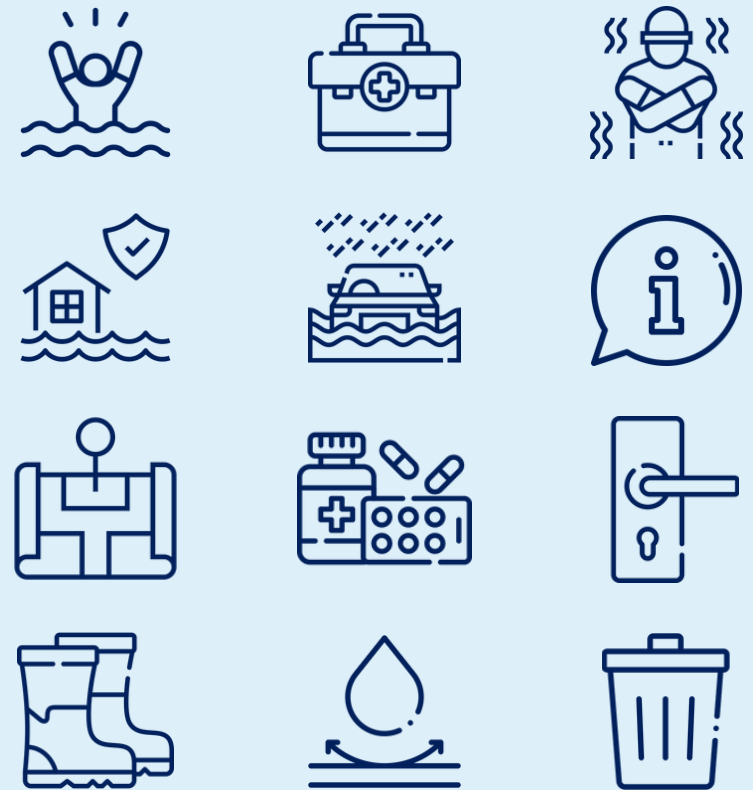


# Защита здоровья до, во время и после наводнения



## Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро  
UN City, Marmorvej 51, DK-2100  
Copenhagen Ø, Denmark  
**Тел.:** +45 45 33 70 00  
**Факс:** +45 45 33 70 01  
**Эл. адрес:** [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
**Веб-сайт:** [www.who.int/europe](http://www.who.int/europe)



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейский регион

# Какие меры я могу принять, чтобы подготовиться к наводнениям?

Только надлежащая подготовка к наводнениям позволяет снизить связанные с ними риски для здоровья. Чтобы уменьшить эти риски и возможные последствия:



- Следите за новостями, прогнозами погоды или пользуйтесь мобильными приложениями для получения предупреждений в режиме реального времени, а также получайте информацию о риске наводнений в вашем районе от национальных и местных властей. Будьте осведомлены о местных планах эвакуации, местах сбора и пунктах временного размещения на случай наводнений.



- Подготовьте комплекты первой необходимости и аптечки. Упакуйте медицинские карты и свидетельства о рождении в непромокаемые сумки. Токсичные вещества храните выше уровня, до которого может подняться вода, чтобы не допустить утечки при затоплении.



- Запаситесь дополнительными продуктами и водой. Убедитесь, что у вас дома достаточно еды и воды.



- Токсичные вещества храните выше уровня, до которого может подняться вода, чтобы не допустить утечки при затоплении.



- Сообщите местным властям о любой дополнительной поддержке, которая может понадобиться в случае наводнения вам или членам вашей семьи, в частности пожилым людям, людям с инвалидностью или ограниченной подвижностью.

# Как избежать утопления или травм во время наводнения?

Повышение уровня воды во время наводнения опасно, даже если вы умеете плавать. В воде могут быть острые предметы и оборванные линии электропередач, которые могут нанести вред здоровью.



- Во время наводнения не входите в поднявшуюся воду, не ездите по затопленным местам на автомобиле и не заходите в здания или строения, которые могут разрушиться. В этих местах вас могут подстергать скрытые опасности – например, ямы или сильное течение.



- Если вы оказались заблокированы в каком-либо месте, находящемся выше уровня воды (например, на дереве или в здании), не входите в воду и дождитесь спасателей.



- Попытки спасти домашних или сельскохозяйственных животных следует предпринимать только в тех случаях, когда это безопасно.



- Возвращайтесь домой только после того, как вам сообщат, что опасность миновала.

Постоянно следите за официальными источниками информации и выполняйте указания местных органов власти.

Если вам рекомендуют эвакуироваться, возьмите с собой самые необходимые личные вещи и лекарства, которые могут понадобиться вам в ближайшее время, упаковав их в водонепроницаемый пакет. Если вас просят не эвакуироваться, возьмите с собой необходимые вещи и переместитесь в безопасное место, рекомендованное местными органами власти.

# Когда и как следует обращаться за медицинской помощью?

Наводнение может иметь значительные последствия для здоровья, начиная от травм и заканчивая инфекционными заболеваниями. Важно обратиться за медицинской помощью, если вы:



- травмированы или имеете раны, которые могут быть загрязнены;



- получили укус животного, например крысы или змеи;



- имеете гриппоподобные симптомы, высокую температуру, сильную головную боль, сильный кашель, сильную диарею и/или рвоту или сильное головокружение;



- имеете боли в сердце;
- имеете хроническое заболевание и нуждаетесь в лекарствах;



- подверглись воздействию химических веществ или испытываете жжение в глазах, затрудненное дыхание или раздражение кожи;



- испытываете стресс и агрессию, видите повторяющиеся сны о наводнениях и опасаетесь повторных наводнений.

## Если вам необходимо обратиться в больницу:

- проверьте официальную информацию, чтобы узнать, какие больницы работают
- помните: приоритет отдается тяжелораненым и тем, кто нуждается в срочной помощи
- сообщите медицинским работникам, если у вас есть какие-либо хронические заболевания.

# Как распознать переохлаждение?

Если человек долгое время находится в воде с температурой ниже 20 °С, у него увеличивается риск переохлаждения. Переохлаждение возникает, когда температура тела падает ниже 35 °С.



К признакам переохлаждения относятся **дрожь, бледная, холодная и сухая кожа (кожа и губы могут посинеть), невнятная речь, утомленность или дезориентация**, а также **замедленное дыхание**.

у маленького ребенка с переохлаждением могут наблюдаться:

- вялость;
- холодная на ощупь, иногда покрасневшая кожа;
- необычно тихое или сонное состояние, возможно, отказ от еды.

Если у человека рядом с вами переохлаждение, окажите первую помощь:



если это безопасно, как можно быстрее переместите пострадавшего в помещение или сухое убежище;



снимите с пострадавшего всю мокрую одежду, заверните его в одеяло, спальный мешок или сухое полотенце, обязательно прикройте ему голову;



дайте пострадавшему какой-нибудь теплый напиток, не содержащий алкоголь и кофеин, а если человек полностью в сознании – сладкую еду, например шоколад;



помогайте пострадавшему оставаться в сознании до прибытия помощи;



оставайтесь сами или оставьте кого-то другого рядом с пострадавшим до прибытия помощи.

## Что делать с мертвыми животными?

Животные, которые не могут спастись от наводнения, могут утонуть, заболеть или умереть.



Не следует прикасаться к мертвым животным или делать что-либо с ними. Необходимо обратиться к соответствующим местным органам власти.

В частности, нельзя трогать, собирать или есть мертвую рыбу.

**Люди, занимающиеся очисткой районов, где находятся трупы животных, должны:**

- носить защитную одежду и соблюдать элементарные правила гигиены;
- соблюдать гигиену рук, чтобы предотвратить заражение болезнями, которые передаются сельскохозяйственными животными;
- надежно закрыть все источники пищи и утилизировать трупы животных, чтобы не привлекать крыс;
- на открытом воздухе пользоваться репеллентами против насекомых.

## Как защитить себя от болезней, распространяемых грызунами, комарами и змеями?



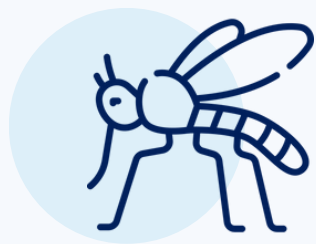
Наводнение сопряжено с риском заражения болезнями, распространяемыми грызунами (например, лептоспирозом) и комарами (например, лихорадкой Западного Нила), а также с угрозой подвергнуться укусам змей. Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает недомогание, следует обратиться за медицинской помощью.

Наводнение может выгнать **грызунов** из мест их привычного обитания, таких как канализация. В поисках пищи и убежища грызуны могут забираться в жилища людей. Помет и моча крыс могут заражать продукты питания и приводить к распространению болезней. Чтобы предотвратить эти риски:



- убедитесь в том, что все двери и окна плотно закрыты и грызуны не могут попасть в дом;
- наложите водонепроницаемые повязки на любые поврежденные участки кожи;

- если вы вынуждены войти в воду, наденьте резиновые сапоги, водонепроницаемые перчатки, очки и маску, чтобы уберечься от укусов змей и инфекций, переносимых грызунами;
- храните продукты в плотно закрытых шкафах и контейнерах в сухом месте, недоступном для грызунов;
- не оставляйте еду для животных на открытом месте;
- храните мусор в плотно закрывающихся ведрах или баках.



Чрезвычайные ситуации, включая наводнения, могут приводить к увеличению количества **комаров**, которые распространяют болезни.

Если ваш дом находится в районе со стоячей или застойной водой, пользуйтесь репеллентом против

комаров, нанося его на одежду или кожу в соответствии с инструкцией.

Во время наводнений люди также нередко подвергаются укусам **змей**. Если вас укусила змея, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если змея укусила кого-то рядом с вами:



- Немедленно обратитесь за медицинской помощью. Единственное эффективное средство, позволяющее предотвратить

или нейтрализовать большую часть последствий такого укуса – это сыворотка против яда змеи.

- Спокойно поговорите с пострадавшим. Объясните ему, что произошло и что вы предпринимаете, чтобы помочь ему. Пострадавший может испытывать сильную панику.
- Если есть возможность, иммобилизуйте пострадавшего, уложив его в удобной и безопасной позе. Особенно важно иммобилизовать пострадавшую конечность с помощью шины или косынки.
- Не прикасайтесь к ранке от укуса. Не растирайте, не массируйте и не очищайте ее, не прикладывайте к ней какие-либо растения или химические средства: эти действия могут занести инфекцию, а также усилить всасывание яда и местное кровотечение.

# Как обеспечить безопасность питьевой воды

Наводнения могут приводить к распространению заболеваний, передаваемых через воду, например холеры или гепатита. Чтобы защитить себя и свою семью, выполняйте следующие рекомендации:



- Если есть возможность, кипятите воду, которую вы используете для питья, чистки зубов, промывания ран и приготовления еды. Это поможет предотвратить риск заболеваний, передаваемых через воду. После того как вода дойдет до бурного кипения, снимите кастрюлю или чайник с огня и дайте ей остыть естественным образом. Не кладите в воду лед.



- Держите горячую воду подальше от детей, чтобы уберечь их от ожогов. Охлаждайте и храните всю кипяченую воду в чистых закрытых емкостях. Это уберезет ее от повторного загрязнения.



- Если у вас отсутствует доступ к воде из водопровода или других местных источников либо она небезопасна, используйте бутилированную воду, если она есть. Прежде чем использовать такую воду, убедитесь, что бутылка закрыта надлежащим образом. Не пейте из бутылки, если крышка была распечатана или откручена.



- Используйте водопроводную воду для других бытовых целей (например, для уборки, стирки) и личной гигиены (например, для мытья рук, купания, принятия душа), так как это безопасно.



- Поддерживайте чистоту рук. Важно мыть руки с мылом, особенно до и во время приготовления пищи и после посещения туалета. Для эффективного очищения рук мойте их водой (некипяченой) и мылом в течение 40–60 секунд или протирайте спиртовым дезинфицирующим средством (при наличии) в течение 20–30 секунд.



# Как обеспечить безопасность продуктов питания

При наводнении повышается риск заболеваний, вызываемых потреблением зараженных продуктов питания. В результате употребления небезопасной пищи могут возникать диарея, рвота, спазмы в желудке, высокая температура, боли, утомляемость, а также развиваться серьезные заболевания.

Чтобы защитить себя и свою семью, выполняйте следующие рекомендации:



- Не храните приготовленную еду без холодильника дольше двух часов. Выбрасывайте скоропортящиеся продукты и приготовленную еду, которая не хранилась в холоде из-за отключения электроэнергии.
- Спланируйте, когда вы будете есть те или иные виды продуктов: например, сначала съешьте скоропортящиеся продукты.
- Не ешьте продукты, которые имеют признаки порчи или контактировали с загрязненной водой.

Если с момента отключения электроэнергии прошло больше четырех часов, действуют следующие рекомендации.



- Продукты могут стать небезопасными, если они хранились при температуре выше 5 °C более двух часов. Выбросьте все скоропортящиеся продукты, которые хранились в холодильнике, включая мясо, рыбу, птицу и приготовленную еду.



- Не храните приготовленную еду без холодильника дольше двух часов.



- Никогда не пробуйте продукты, чтобы проверить их доброкачественность. При любых сомнениях выбросьте их.

Если у вас нет надлежащих условий для хранения, приготовления или повторного разогревания пищи, по возможности создайте запас порционных, консервированных или готовых к употреблению продуктов.

Важно мыть руки с мылом, особенно до и во время приготовления пищи и после посещения туалета.

## Что я могу безопасно делать, когда вернусь домой?

Даже если в некоторых районах вода отступила, остается много опасностей. Не возвращайтесь домой, пока не получите разрешения от местных органов власти. Если вам сообщили, что вы можете вернуться домой, соблюдайте следующие рекомендации:



- Ни в коем случае не включайте, не выключайте и не используйте электроприборы, стоя в воде.

- Перед тем как вы вновь включите домашние газовые и электроприборы, их должен проверить квалифицированный специалист.
- Если это возможно и безопасно, оставьте двери и окна открытыми, чтобы высушить помещения.
- Не используйте бензиновые или дизельные генераторы в помещении.
- Во время уборки наденьте маску, резиновые сапоги, водонепроницаемые перчатки и фартук.
- В течение недели после спада воды не подпускайте детей к местам, покрытым мусором и илом после наводнения.

## Я встречаю очень много информации и рекомендаций в отношении здоровья. Какими источниками мне следует пользоваться?

Проблема инфодемии – переизбытка информации, в том числе ложной или вводящей в заблуждение, – особенно ярко проявляется в чрезвычайных ситуациях, когда люди не знают, что им нужно делать, чтобы защитить себя и окружающих. Чтобы обезопасить себя от ложной информации:



- получайте информацию, советы и рекомендации из официальных источников, таких как национальные и местные органы здравоохранения;
- всегда проверяйте источник информации и анализируйте содержимое, прежде чем делиться им с другими.