

Ghid util

Inundațiile și sănătatea: sfaturi pentru public

Cui se adresează prezentul ghid

Acest ghid oferă sfaturi generale despre cum să vă protejați sănătatea proprie și a familie dvs. atunci când vă curățați casa afectată de inundații.

Despre inundații și sănătate

Inundațiile pot cauza mai multe probleme de sănătate. Pot exista efecte directe, cum ar fi leziuni fizice sau un risc crescut de a dezvolta infecții ale pielii sau ale intestinelor prin contactul cu apa contaminată. Efectele pe termen lung pot include probleme de sănătate mintală și pulmonare din cauza expunerii la mușchi și umezeală.

În Anglia, cea mai mare parte a poverii medicale asociată inundațiilor constă în efectele asupra sănătății mintale și a bunăstării oamenilor.

Cum să vă curățați casa în siguranță

Faza de recuperare în urma unei inundații include curățarea și uscarea casei sau a locuinței pentru a verifica dacă există efecte negative asupra sănătății provocate de inundație. Apele de inundație pot conține poluanți dăunători sau contaminanți periculoși pentru oameni și animale. Atunci când curățați o locuință afectată de inundații, este important să folosiți

cizme de cauciuc, salopete de protecție sau un șorț impermeabil și mănuși impermeabile pentru a evita expunerea la apa de inundație.

Forumul național privind inundațiile (National Flood Forum) oferă informații despre grupuri locale de intervenție la inundații, în timp ce informații suplimentare despre recuperarea după inundații sunt disponibile pe GOV.UK.

Rețineți că este normal să vă confrunțați cu oboseală, dificultăți de somn și anxietate în aceste circumstanțe. Recuperarea după o inundație poate dura o perioadă mai lungă de timp. Luați pauze regulate și cereți ajutor de la alte persoane, dacă este posibil.

De asemenea, este important să luați în considerare următoarele.

În primul rând, apa de inundație poate conține contaminanți dăunători. Pentru protecție, purtați cizme de cauciuc, mănuși impermeabile și un șorț de plastic în timp ce faceți curățenie.

Dacă activitatea de curățare produce o cantitate mare de stropi de apă din cauza frecatului, a furtunurilor sau a spălării sub presiune, purtați o mască de protecție pentru față.

Purtați ochelari de protecție.

Spălați-vă bine pe mâini cu apă caldă și săpun după fiecare curățare și la contactul cu apa de inundație. Dacă aveți tăieturi sau răni deschise, curățați-le și bandajați cu plasturi impermeabili.

În caz de întrerupere a alimentării cu apă, folosiți apă îmbuteliată pentru a vă spăla pe mâini.

Aveți grijă la instalațiile electrice și de gaz; se recomandă să nu porniți gazul sau instalațiile electrice dacă acestea sunt ude. Porniți-le numai după ce au fost verificate de un tehnician calificat.

Cum și ce să spălați

Pentru a reduce riscul de a contracta o boală infecțioasă din cauza apei de inundație, trebuie să faceți următoarele.

Spălați hainele folosite la curățare separat de celelalte haine.

Fiți atenți în timpul curățării, deoarece vă puteți răni prin electrocutare sau cu obiecte ascuțite ascunse de apa de inundație.

Folosiți apă caldă și detergent pentru a curăța toate suprafețele dure din casă care au intrat în contact cu apa de inundație - inclusiv pereții și podelele.

Curățați și dezinfecțați bucătăria, inclusiv toate blaturile, toată vesela (farfurii, cești, boluri) și obiectele de gătit (blaturile de lemn, tigăile, vasele, cuțitele și alte accesorii) înainte de a le folosi cu alimente. Dacă aveți o mașină de spălat vase care a fost verificată de un tehnician calificat, o puteți folosi pentru a vă curăța și igieniza obiectele de bucătărie. Se recomandă să aruncați toate blaturile și ustensilele din lemn, dacă sunt contaminate de apele de inundație.

Articolele textile, cum ar fi hainele, lenjeria de pat și jucăriile, trebuie spălate la 60°C cu detergent. Dacă suspectați că sistemul de canalizare este înfundat, se recomandă să folosiți o spălătorie publică pentru a spăla cantități mari de haine și lenjerie până când sistemul de canalizare este verificat.

Dacă există animale moarte, cum ar fi rozătoare și dăunători, puneți-le, dacă este posibil, în pungi duble de plastic și aruncați-le în coșul de gunoi obișnuit, purtând în acest timp mănuși de cauciuc.

[Mai multe informații despre curățarea casei](#)

Cum să uscați obiectele

Este foarte important să vă asigurați că încălzitoarele, uscătoarele sau focul deschis sunt folosite în camere bine ventilate pentru a evita intoxicațiile cu monoxid de carbon.

Asigurați o bună ventilație dacă utilizați aparate de încălzire portabile pentru uscarea spațiilor interioare.

Nu utilizați generatoare pe benzină sau diesel sau alte echipamente similare alimentate cu combustibil la interior, deoarece gazele de evacuare conțin monoxid de carbon, care poate fi otrăvitor în concentrații mari în aer.

Vă puteți usca locuința folosind mijloace de încălzire, dezumidificatoare și asigurând o bună aerisire.

Dacă aveți încălzire centrală pe gaz sau cu combustibil lichid, asigurați-vă că aceasta este verificată de un tehnician calificat înainte de a o porni. Mențineți termostatul între 20°C și 22°C pentru o uscare constantă.

Dacă aveți cărămizi perforate în spațiile de sub podea, asigurați-vă că acestea nu sunt obstrucționate pentru a stimula ventilația încrucișată în aceste zone. Fiți atenți la orice obiect instabil sau la praf în timp ce podelele și pereții continuă să se usuce, și aspirați cu aspiratorul în aceste zone în mod regulat.

Atunci când puteți, îndepărtați apa murdară și nămolul. Dacă aveți podele din lemn, verificați spațiul de sub pardoseală, deoarece este posibil ca apa murdară din acest spațiu să trebuiască să fie pompată.

Pe măsură ce locuința continuă să se usuce, mucegaiul ar trebui să dispară. Dacă persistă, contactați un specialist în curățenie.

Toate obiectele care au fost aruncate în timpul procesului de curățare și uscare trebuie puse în saci de gunoi și în coșuri de gunoi din materiale tari.

Asistență pentru asigurări

Verificați asigurarea - există organizații care ajută proprietarii de locuințe să afle mai multe despre tehnologia de apărare împotriva inundațiilor, cum ar fi Forumul național privind inundațiile, prin intermediul ghidului Blue Pages, și Asociației pentru îngrijirea proprietăților (Property Care Association).

Verificați Flood Re, o inițiativă comună a guvernului și a companiilor de asigurări care ajută la includerea inundațiilor în asigurările de locuințe la prețuri accesibile - aflați cum îi ajută pe asigurătorii care oferă asigurări pentru inundații.

Impactul asupra sănătății mintale

Trecerea printr-un eveniment precum inundațiile poate fi traumatizantă și vă poate afecta viața de zi cu zi. Este normal să simțiți oboseală, dificultăți de somn și anxietate în astfel de situații, chiar dacă locuința nu v-a fost inundată. Este important să nu subestimați stresul și presiunea provocate de o inundație, de faptul că trebuie să vă mutați din propria casă sau să faceți curățenie după o inundație. Gândiți-vă la sănătatea mintală și bunătatea dvs. și a celor dragi.

Evenimentele care au loc după o inundație pot fi, de asemenea, o sursă de stres, existând mai mulți factori care contribuie la acest sentiment:

- Întreruperea vizitelor la medicul de familie și accesul la serviciile medicale necesare
- perturbarea activităților obișnuite ale gospodăriei
- Întreruperea cursurilor școlare
- deteriorarea locuinței și a bunurilor personale

Oricare dintre acești factori poate fi stresant și provoca anxietate. Este normal să vă simțiți astfel, chiar și după o perioadă de timp de la eveniment. Dacă vă simțiți astfel, luați legătura cu un grup de sprijin al

comunității locale sau cu vecinii pentru a vă ajuta să gestionați situația și să vă reveniți.

Mai multe informații despre impactul inundațiilor asupra sănătății mintale sunt disponibile pe GOV.UK.

Cum să aveți grijă de dumneavoastră pe termen scurt

Gândiți-vă la sănătatea mintală și bunăstarea dvs. Luați-vă timp pentru dvs.; mergeți într-un loc unde vă simțiți calm și în siguranță. Luați-vă timp să vă odihniți, să vă relaxați, să dormiți suficient și să mâncați sănătos și regulat. Nu vă forțați să vă gândiți la ce s-a întâmplat și nu-i presați pe ceilalți să vorbească despre evenimente sau despre ce îi preocupă.

Vor fi multe lucruri de făcut, dar până atunci poate fi util să vorbiți cu cineva în care aveți încredere. Prietenii și familia vă sunt alături pentru a vă sprijini și este important să vă faceți timp să vorbiți și să vă sprijiniți reciproc pentru a începe să vă simțiți mai bine.

Începeți să vă curățați casa atunci când vă simțiți pregătiți și nu vă suprasolicitați în timpul procesului de curățare și recuperare. Mișcarea vă poate ajuta să vă simțiți mai bine: încercați să faceți ceva simplu, cum ar fi mersul pe jos. Dacă faceți exerciții fizice în mod regulat, este important să vă păstrați rutina obișnuită, dacă este posibil.

Rețineți: anxietatea, stresul, oboseala și dificultățile de somn sunt normale în aceste situații.

Poate fi util să începeți reparațiile imediat ce vă simțiți pregătit, pentru a elimina apa de la inundație și a reduce daunele de durată acolo unde este posibil, dar nu vă suprasolicitați atunci când faceți curățenie. Nu uitați că anxietatea, stresul, oboseala și dificultățile de somn sunt normale în aceste situații.

Ajutorul pentru dificultățile practice poate fi foarte important pentru menținerea stării de bine, deci păstrați legătura cu autoritatea locală, care vă poate ajuta să vă rezolvați problemele.

Păstrarea legăturii cu comunitatea locală este o sursă importantă de sprijin practic și psihologic. Puteți avea acces la grupuri de sprijin, centre locale de recuperare și centre comunitare din apropiere.

Cum să aveți grijă de alții pe termen scurt

Dacă ajutați o persoană care a fost afectată de inundații, există metode informale de a oferi sprijin dacă nu este nevoie sau nu este disponibil sprijin specializat. Oferirea de îngrijire și sprijin practic, precum și de sprijin emoțional, cum ar fi ascultarea și consolarea persoanelor, este cunoscută ca sprijin psihosocial și primul ajutor psihologic (psychological first aid - PFA) și este o metodă recunoscută ca fiind utilă pentru acest tip de sprijin.

Înainte de a încerca să oferiți PFA, este important să urmați cursuri de formare pentru a vă dezvolta cunoștințele și competențele relevante.

Există un curs online în PFA, precum și un curs specializat de PFA pentru copii.

Cum să aveți grijă de dvs. și de alții pe termen scurt

Dacă vă faceți griji pentru sănătatea dvs. sau a altora sau continuați să suferiți o perioadă lungă de timp, mergeți la medicul de familie sau sunați la NHS 111, care vă pot ajuta să găsiți alte surse de sprijin.

NHS Better Health oferă, de asemenea, sfaturi despre cum să faceți față stresului sau anxietății, precum și informații despre unde puteți accesa sprijin suplimentar.

Serviciile de sănătate mintală ale NHS sunt disponibile online și la nivel local.

Un mic număr de persoane pot avea nevoie de acces la asistență psihologică specializată. Aceasta poate fi accesată prin medicii de familie sau prin înscrierea la un centru local NHS Talking Therapies.

Liniile de asistență telefonică, cum ar fi Samaritans, pot oferi sprijin tuturor celor aflați în suferință psihică sau care nu se pot adapta situației. Linia telefonică gratuită Samaritans este disponibilă 24/7 la numărul 116123.

Cum să îi ajutați pe alții

Trauma unei inundații poate fi dureroasă și unele persoane pot fi expuse unui risc mai mare de probleme de sănătate mintală ulterioare. În aceste cazuri, este important să căutați sprijin la persoane apropiate, cum ar fi familia, prietenii și vecinii, pentru a diminua impactul negativ al inundației asupra sănătății mintale.

Păstrarea legăturii cu familia, prietenii sau grupurile comunitare pot contribui la reducerea traumei și accelerarea recuperării persoanelor afectate. Autoritățile locale și grupurile de voluntari pot oferi, de asemenea, asistență în pregătirea pentru inundații, îndrumându-vă către responsabilul local în caz de inundații.

Dacă ajutați o persoană care a fost afectată de inundații, puteți folosi câteva tehnici simple pentru a-i oferi sprijin. Între acestea se numără:

- să evaluați situația și să vă asigurați că persoana este în siguranță, apoi să o ajutați să ia legătura cu agențiile de sprijin, cum ar fi autoritatea locală sau responsabilul în caz de inundații (Forumul național privind inundațiile)
- să verificați dacă nu există nevoi imediate de asistență fizică, cum ar fi chemarea unei ambulanțe sau deplasarea la spital
- să întrebați persoana în cauză dacă are anumite nevoi sau preocupări și să aflați dacă au fost îndeplinite nevoi de bază precum accesul la hrană, apă, adăpost și medicamente
- să îi ajutați să ia legătura cu cei apropiați și cu alte persoane care pot oferi sprijin familial
- să ascultați, să oferiți informații dacă le aveți, și să îi ajutați să facă planuri pentru următorii pași

Înainte de a oferi ajutor, poate fi util să găsiți surse de asistență pentru cei afectați sau să contactați sistemul local de avertizare la inundații dacă există un risc permanent de inundații, pentru a le oferi sprijin adecvat.

Mai multe informații despre cum să sprijiniți persoanele afectate de inundații sau de alte situații de urgență sunt oferite de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

Există și alte organizații care oferă mai multe informații despre cum să vă protejați în timpul unei inundații, precum și recomandări de protecție personală, precum:

- Age UK: cum să vă pregătiți pentru o inundație
- Crucea Roșie Britanică: avertismente și pregătirea pentru inundații

Servicii locale de sănătate

Orice persoană preocupată de propria sănătate poate să se adreseze medicului de familie sau să apeleze NHS 111.

Dacă doriți să verificați programarea existentă (de exemplu, serviciile de medicină de familie, de tratament ambulatoriu sau pentru internare la un spital local), apelați numerele de telefon obișnuite ale serviciilor de sănătate locale. Pe site-ul web al NHS sunt disponibile informații despre serviciile locale de sănătate.

Informații suplimentare

Cele mai recente alerte și sfaturi generale privind inundațiile sunt disponibile pe GOV.UK.