

Poradnik

# Powódź a zdrowie: porady dla społeczeństwa

## Dla kogo przeznaczone są te porady

Niniejsze wytyczne zawierają porady dla wszystkich pokazujące, jak zapewnić sobie i swojej rodzinie bezpieczeństwo podczas sprzątania domu dotkniętego powodzią.

## Powódź a zdrowie

Powódź może spowodować szereg problemów zdrowotnych. Mogą wystąpić bezpośrednie skutki, takie jak obrażenia fizyczne lub zwiększone ryzyko rozwoju infekcji skóry lub jelit w wyniku kontaktu ze skażoną wodą spożywczą. Długoterminowe skutki mogą obejmować problemy ze zdrowiem psychicznym i problemy z klatką piersiową spowodowane narażeniem na pleśń i wilgoć.

W Anglii większość obciążeń zdrowotnych związanych z powodzią wynika z ich wpływu na zdrowie psychiczne i dobrostan ludzi.

## Jak bezpiecznie oczyścić dom

Faza usuwania szkód po powodzi obejmuje sprzątanie i suszenie domu lub mienia, aby zapewnić że powódź nie pociągnie negatywnych skutków dla zdrowia. Woda powodziowa może zawierać szkodliwe zanieczyszczenia i substancje niebezpieczne dla ludzi i zwierząt. Podczas sprzątania domu po powodzi ważne jest noszenie kaloszy, kombinezonów ochronnych lub wodoodpornego fartucha i wodoodpornych rękawiczek, aby zapobiec narażeniu na kontakt z wodą powodziową.

Krajowe Forum Powodziowe (National Flood Forum) udostępnia informacje nt. lokalnych grup powodziowych, natomiast dalsze informacje nt usuwania szkód po powodzi można znaleźć na witrynie GOV.UK.

Należy pamiętać, że w takich okolicznościach normalne jest odczuwanie zmęczenia, trudności ze snem i niepokoju. Usunięcie skutków powodzi może zająć trochę czasu. Rób regularne przerwy, a w razie potrzeby zwróć się o pomoc do innych.

Ważne jest także, by uwzględnić następujące czynniki:

Po pierwsze, woda powodziowa może przenosić szkodliwe zanieczyszczenia. Dla ochrony podczas sprzątanía należy nosić gumowe buty, wodoodporne rękawice i plastikowy fartuch.

Jeśli podczas sprzątanía dochodzi do rozprysków dużej ilości wody na skutek szorowania, mycia wodą z węża lub wodą pod ciśnieniem, należy nosić maskę ochronną.

Należy nosić środki ochrony oczu, np. gogle.

Po każdym czyszczeniu i kontakcie z wodą powodziową dokładnie umyj ręce ciepłą wodą z mydłem. Jeśli masz otwarte skaleczenia lub rany, oczyść je i opatrz wodoodpornymi plastrami.

Jeśli dotkną Cię zakłócenia w dostawie wody, do mycia rąk używaj wody butelkowanej.

Uważaj na urządzenia elektryczne i gazowe; zaleca się, aby nie włączać gazu ani urządzeń elektrycznych, jeśli mogły zamoknąć. Włącz je dopiero po sprawdzeniu przez wykwalifikowanego technika.

## **Jak i co prać**

Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się chorobą zakaźną poprzez wodę powodziową, należy zastosować się do poniższych wskazówek.

Pierz ubrania używane podczas czyszczenia oddzielnie od pozostałych.

Zachowaj ostrożność podczas sprzątanía, pamiętaj o ryzyku obrażeń w wyniku porażenia prądem lub skaleczenia ostrymi przedmiotami ukrytymi pod wodą powodziową.

Użyj gorącej wody i detergentu, do czyszczenia wszystkich twardych powierzchni w domu, które mogły mieć kontakt z wodą powodziową – włącznie ze ścianami i podłogami.

Wyczyść i zdezynfekuj kuchnię, włącznie z blatami, naczyniami (na przykład talerze, kubki, miski) i akcesoria do gotowania (takie jak deski do krojenia, patelnie, naczynia, noże i inne) przed ich użyciem do jedzenia. Jeżeli masz zmywarkę i została ona wyczyszczona przez wykwalifikowanego technika, możesz jej używać do czyszczenia i odkażania naczyń kuchennych. Zaleca się wyrzucenie wszystkich drewnianych desek i przyborów, jeśli zostały zanieczyszczone wodą powodziową.

Artykuły tekstylne, takie jak odzież, pościel i zabawki, należy prać w programie o temperaturze 60°C z dodatkiem detergentu. Jeżeli podejrzewasz problemy z systemem odprowadzania wody, zaleca się korzystanie z pralni samoobsługowej do prania dużych ilości ubrań i bielizny do czasu sprawdzenia systemu kanalizacyjnego.

Jeżeli znajdziesz martwe zwierzęta, jak np. gryzonie czy szkodniki, jeśli to możliwe, używając gumowych rękawiczek zapakuj je podwójnie w plastikowe worki i wyrzuć do zwykłego kosza na śmieci.

[Więcej informacji na temat sprzątania domu](#)

## **Jak wysuszyć rzeczy**

Bardzo ważne jest zapewnienie dobrej wentylacji grzejników, suszarek lub palenisk, aby uniknąć zatrucia tlenkiem węgla.

Jeżeli do suszenia pomieszczeń używasz przenośnych urządzeń grzewczych, zapewnij dobrą wentylację.

Nie używaj generatorów benzynowych, wysokoprężnych ani innych podobnych urządzeń napędzanych paliwem w pomieszczeniach zamkniętych, ponieważ ich spaliny zawierają tlenek węgla, który w razie wysokiego stężenia w powietrzu grozi zatruciem.

W wysuszeniu domu pomóc może użycie ogrzewania, osuszaczy i dobrej wentylacji.

Jeżeli lokal wyposażony jest w centralne ogrzewanie gazowe lub olejowe, przed jego włączeniem zamów kontrolę wykwalifikowanego technika. Aby zapewnić równomierne suszenie ustaw termostat między 20°C a 22°C.

Jeśli masz w przestrzeniach pod podłogą pustaki wentylacyjne, upewnij się, że są one odblokowane, aby poprawić wentylację w tych obszarach. W czasie, gdy deski podłogowe i ściany nadal wysychają, zwracaj uwagę na luźne materiały i kurz, regularnie odkurzając te obszary.

Jeżeli to możliwe, usuń z posesji brudną wodę i muł. Jeżeli podłogi wykonane są z drewna, sprawdź przestrzeń pod parterem, czy nie trzeba wypompować stamtąd brudnej wody.

W miarę wysychania domu pleśń powinna zniknąć. Jeśli problem będzie się powtarzał, skontaktuj się ze specjalistyczną firmą sprzątającą.

Wszelkie przedmioty wyrzucone podczas czyszczenia i suszenia należy umieścić w workach na śmieci i twardych pojemnikach.

## **Wsparcie ubezpieczeniowe**

Sprawdź swoje ubezpieczenie – jest wiele organizacji, które mogą pomóc gospodarstwom domowym dowiedzieć się więcej na temat technologii przeciwpowodziowej, np Krajowe Forum Powodziowe (National Flood Forum), w ich przewodniku Niebieskie Strony (Blue Pages) i Stowarzyszenie Property Care.

Sprawdź inicjatywę Powodziową (Flood Re), wspólną inicjatywę rządu i ubezpieczycieli, które pomaga zapewnić zagrożonym powodzią gospodarstwom domowym przystępne cenowo polisy ubezpieczeniowe od szkód powodziowych – dowiedz się, jak pomagają ubezpieczycielom.

## **Wpływ na zdrowie psychiczne**

Doświadczenie powodzi może być przerażające i zakłócać codzienne życie. W takich okolicznościach normalne jest odczuwanie zmęczenia, trudności ze snem i niepokoju, nawet jeśli dom nie został zalany. Ważne jest, aby nie lekceważyć stresu i napięcia związanego z powodzią, koniecznością wyprowadzenia się z domu lub sprzątania po powodzi. Poświęć trochę czasu na refleksję nad zdrowiem psychicznym i dobrostanem swoim i bliskich.

Wydarzenia będące następstwami powodzi, również mogą być źródłem stresu, jest kilka czynników, które mogą wywoływać dodatkowy stres:

- zakłócenia pracy przychodni lekarza rodzinnego i dostępie do niezbędnych usług opieki zdrowotnej
- zakłócenia w codziennym życiu domowym
- zakłócenia w funkcjonowaniu szkół
- zniszczenia domu i rzeczy osobistych

Doświadczenie któregoś z tych czynników może wywołać stres i powodować niepokój. Jeżeli te uczucia utrzymują się przez jakiś czas po wydarzeniu, jest to zupełnie normalne. Jeśli tak się czujesz, skontaktuj się z lokalną grupą wsparcia lub sąsiadami, aby uzyskać pomoc w doświadczeniu siebie i regeneracji.

Więcej informacji na temat wplywu powodzi na zdrowie psychiczne można znaleźć na portalu GOV.UK.

### **Troska o siebie w krótkiej perspektywie**

Poświęć trochę czasu na refleksję nad swoim zdrowiem psychicznym i dobrostanem. Znajdź czas dla siebie, poszukaj miejsca, w którym będziesz się czuć spokojnie i bezpiecznie. Znajdź czas na odpoczynek, relaks, odpowiednią ilość snu oraz zdrowe i regularne odżywianie. Nie zmuszaj się do omawiania wydarzeń ani nie naciskaj na innych, aby rozmawiali o wydarzeniach lub obawach.

Będzie trzeba wykonać mnóstwo praktycznych zadań, ale pomocne może być znalezienie czasu na rozmowę z kimś zaufanym. Źródłem wsparcia mogą być przyjaciele i rodzina. Ważne jest by znaleźć czas na rozmowę i udzielenie wzajemnego wsparcia.

Zacznij sprzątać w domu kiedy poczujesz się na to gotowy(-a) i nie oszczędzaj siły podczas sprzątania i usuwania szkód. Poprawie samopoczucia może sprzyjać aktywność fizyczna: zacznij od czegoś łatwego, jak np. spacer. Jeżeli regularnie ćwiczysz, ważne jest, aby w miarę możliwości starać się trzymać swojej rutyny.

Pamiętaj: w takich okolicznościach normalne jest odczuwanie niepokoju, stresu, zmęczenia i trudności ze snem.

Pomocne może być rozpoczęcie napraw, zaraz gdy poczujesz się gotowy(-a) do usunięcia wody powodziowej i ograniczenia trwałych szkód, jeśli to możliwe, ale oszczędzaj siły. Pamiętaj: w takich okolicznościach normalne jest odczuwanie niepokoju, stresu, zmęczenia i trudności ze snem.

Pomoc z praktycznymi sprawami może być bardzo ważna dla utrzymania dobrego samopoczucia, dlatego utrzymuj kontakt ze swoimi władzami lokalnymi, które będą w stanie pomóc w rozwiązaniu problemów.

Ważnym źródłem wsparcia praktycznego i psychologicznego jest kontakt z lokalną społecznością. Możesz mieć dostęp do grup wsparcia, lokalnych ośrodków odwykowych i centrów społeczności w swojej okolicy.

### **Troska o innych w krótkiej perspektywie**

Jeśli pomagasz osobie dotkniętej powodzią, jeśli profesjonalne wsparcie nie jest potrzebne lub dostępne można sięgnąć do nieformalnych metod. Zapewnienie praktycznej opieki i wsparcia, a także wsparcia emocjonalnego, na przykład słuchania i pocieszania ludzi, powszechnie określa się jako wsparcie psychospołeczne i pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) jest uznanym podejściem ułatwiającym zapewnienie tego wsparcia.

Przed przystąpieniem do świadczenia PFA ważne jest ukończenie szkolenia w celu rozwinięcia odpowiedniej wiedzy i umiejętności.

Dostępny jest internetowy kurs PFA a także specjalistyczny kurs udzielania PFA dzieciom.

### **Troska i siebie i innych w dłuższej perspektywie**

Jeśli masz obawy dotyczące zdrowia psychicznego własnego lub innych lub jeśli Twoje problemy utrzymują się przez dłuższy czas, zwróć się do swojego lekarza rodzinnego lub zadzwoń do infolinii NHS 111, aby poznać dalsze źródła wsparcia.

Serwis NHS Better Health także oferuje porady dotyczące radzenia sobie ze stresem lub stanami lękowymi i informacje o tym, gdzie można uzyskać dalsze wsparcie.

Usługi NHS w zakresie zdrowia psychicznego są dostępne online i lokalnie.

Niewielki odsetek osób może potrzebować dostępu do specjalistycznej opieki psychiatrycznej. O opiekę taką można się zwrócić za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub samodzielnie zwracając się do lokalnej placówki Terapii rozmową NHS (Talking Therapies).

Telefony zaufania, takie jak Samaritans, oferują wsparcie każdemu kto znajduje się w trudnej sytuacji emocjonalnej lub czuje się przytłoczony życiem. Bezpłatny telefon zaufania organizacji Samaritans jest dostępny przez całą dobę pod numerem 116123.

## **Jak można pomóc innym**

Doświadczenie powodzi może być przygnębiające a u niektórych osób ryzyko wystąpienia dalszych problemów psychicznych może być wyższe. W takich przypadkach ważne jest, aby zwrócić się o wsparcie do bliskich, takich jak rodzina, przyjaciele i sąsiedzi, aby złagodzić negatywny wpływ powodzi na zdrowie psychiczne.

Kontakt i wspólne spędzanie czasu z rodziną, przyjaciółmi lub grupami społecznymi może złagodzić stres i pomóc dotkniętym sytuacją w powrocie do dobrostanu. Wsparcia w przygotowaniu do powodzi udzielić mogą także władze lokalne i grupy wolontariuszy, m.in. kierując Cię do lokalnego strażnika powodziowego.

Pomagając osobie dotkniętej powodzią, możesz skorzystać z kilku prostych technik. Należą do nich:

- ocena sytuacji i upewnienie się, że dana osoba jest bezpieczna, a także udzielenie jej pomocy w nawiązaniu kontaktu ze służbami ratunkowymi, np. za pośrednictwem władz lokalnych, straży powodziowej (Krajowe Forum Powodziowe)
- sprawdź, czy nie ma pilnych potrzeb w zakresie zdrowia fizycznego, które mogą wymagać wezwania karetki lub wizyty w szpitalu
- zapytaj ich o potrzeby lub obawy i sprawdź które z podstawowych potrzeb są niezaspokojone, np. dostęp do żywności, wody, schronienia lub leków
- pomóż im skontaktować się z bliskimi i innymi osobami, które mogą stanowić znane źródła wsparcia

- słuchaj, udzielaj informacji, jeśli je posiadasz, i pomóż w planowaniu kolejnych kroków

Zanim zaoferujesz pomoc warto określić dostęp do wsparcia dla osób dotkniętych powodzią lub sprawdzić lokalne ostrzeżenia powodziowe jeżeli utrzymuje się zagrożenie powodziowe, aby zapewnić im odpowiednie wsparcie.

Więcej informacji o tym, jak wspierać osoby dotknięte powodzią lub innymi sytuacjami kryzysowymi oferuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Istnieją także inne organizacje, które zapewniają dodatkowe informacje na temat bezpieczeństwa podczas powodzi, a także porady dotyczące dobrostanu, włącznie z:

- Age UK: przygotowania do powodzi
- Brytyjski Czerwony Krzyż: ostrzeżenia powodziowe i przygotowania

## Lokalna służba zdrowia

Każdy, kto obawia się o swoje zdrowie, powinien zasięgnąć porady lekarza rodzinnego lub infolinii NHS 111.

Jeżeli chcesz sprawdzić, czy Twoja zaplanowana wizyta (np. u lekarza rodzinnego, w ambulatorium lub szpitalu) nadal jest aktualna, skorzystaj z dotychczasowych numerów telefonu lokalnej służby zdrowia. Informacje o lokalnej służbie zdrowia można znaleźć na witrynie NHS.

## Dalsze informacje

Najnowszy ostrzeżenia i ogólne porady dotyczące powodzi są publikowane w portalu GOV.UK.