

Посібник

# Затоплення та здоров'я: що потрібно знати людям

## Для кого призначена ця інструкція

Ця інструкція містить практичні рекомендації щодо того, як убезпечити себе та свою сім'ю під час ліквідації наслідків затоплення вашого будинку.

## Про затоплення та здоров'я

Затоплення може спричинити безліч проблем зі здоров'ям. Це можуть бути прямі наслідки, як-от фізичні травми або підвищений ризик виникнення шкірних або кишкових інфекцій через контакт із забрудненою питною водою. До довгострокових наслідків можна віднести проблеми з психічним здоров'ям і проблеми з диханням через вплив плісняви і вологи.

В Англії наслідки затоплення для здоров'я здебільшого пов'язані насамперед із впливом на психічне здоров'я і добробут людей.

## Як безпечно прибирати в оселі

На етапі відновлення після затоплення необхідно очистити і висушити будинок або майно, аби переконатися і виявити, чи є якась шкода здоров'ю, заподіяна затопленням. У паводковій воді можуть бути небезпечні для людей і тварин шкідливі забруднюючі речовини або домішки. Під час прибирання будинку, що постраждав від затоплення, важливо використовувати гумові чоботи, захисний комбінезон або водонепроникний фартух разом із водонепроникними рукавичками, щоб уникнути впливу паводкової води.

Національний форум з питань протидії повеням (The National Flood Forum) надає інформацію про місцеві групи з ліквідації наслідків повеней, а докладнішу інформацію про ліквідацію наслідків затоплення можна знайти на сайті GOV.UK.

Зверніть увагу, що за таких обставин нормально відчувати втому, труднощі зі сном і тривогу. Щоб відновитися після затоплення, може знадобитися певний час. Робіть регулярні перерви та звертайтеся до інших по допомогу, якщо це можливо.

Крім того, важливо враховувати таке.

По-перше, паводкова вода може нести забруднюючі речовини, які можуть завдати шкоди. Тому під час прибирання вдягайте гумові чоботи, водонепроникні рукавички та поліетиленовий фартух, щоб захистити себе.

Якщо під час прибирання розбризкується багато води від миття руками, шлангом або під тиском, використовуйте захисну маску для обличчя.

Захистіть очі, наприклад окулярами.

Після кожного прибирання та контакту з паводковою водою ретельно вимийте руки теплою водою з милом. Відкриті порізи та ранки слід обробити та заклеїти водонепроникним пластиром.

Якщо водопостачання немає, використовуйте для миття рук бутильовану воду.

Будьте обережні з електрообладнанням та газом; не варто вмикати газові або електричні прилади, якщо вони могли намокнути. Вмикайте їх лише після перевірки кваліфікованим спеціалістом.

## **Що і як потрібно мити**

Аби зменшити ризик підхопити інфекційне захворювання від паводкової води, слід дотримуватися таких рекомендацій.

Прати одяг, який використовувався під час прибирання, потрібно окремо від решти одягу.

Будьте обережні під час прибирання, оскільки можна отримати пошкодження від ураження електричним струмом або гострих предметів, які приховані паводковими водами.

Усі тверді поверхні у вашому будинку, які зазнали контакту з паводковою водою, включно зі стінами та підлогою, мийте гарячою водою з миючим засобом.

Перед тим, як готувати на кухні, очистіть і продезінфікуйте стільниці, весь посуд (наприклад, тарілки, чашки, миски) і кухонне приладдя (наприклад, обробні дошки, сковорідки, каструлі, посуд, ножі та інші аксесуари). Якщо у вас є посудомийна машина, і її перевірів кваліфікований фахівець, ви можете використовувати її для очищення та дезінфекції кухонного приладдя. Бажано позбутися дерев'яних дощок і посуду, якщо вони були забруднені паводковою водою.

Текстильні речі, такі як одяг, постільна білизна та іграшки, слід прати при температурі 60°C з миючим засобом. При підозрі на проблеми з каналізацією для прання великої кількості одягу та білизни рекомендується використовувати пральню, доки не буде перевірено стан системи водовідведення.

Якщо ви знайшли мертвих тварин, таких як гризуни та шкідники, по можливості, запакуйте їх у подвійний поліетиленовий пакет і винесіть в гумових рукавичках у звичайний сміттєвий бак.

### Додаткова інформація щодо прибирання вашого будинку

#### **Як висушити речі**

Для того, щоб уникнути отруєння чадним газом, надзвичайно важливо забезпечити хорошу вентиляцію обігрівачів, сушарок або камінів.

Подбайте про хорошу вентиляцію, якщо при сушінні приміщень використовуєте портативні опалювальні прилади.

Не використовуйте бензинові або дизельні генератори або інше подібне обладнання, що працює на паливі, в приміщенні, оскільки їхні вихлопні гази містять монооксид вуглецю, який може спричинити отруєння при високій концентрації в повітрі.

Опалення, осушувачі повітря та хороша вентиляція допоможуть висушити ваш будинок.

Якщо у вас газове або мазутне центральне опалення, перш ніж включати його, обов'язково зверніться до кваліфікованого інженера.

Підтримуйте температуру термостата в діапазоні від 20°C до 22°C для забезпечення рівномірного висихання.

Якщо в будь-яких приміщеннях під підлогою встановлені вентиляційні блоки, переконайтеся, що вони розблоковані, щоб забезпечити перехресну вентиляцію цих приміщень. Поки мостини і стіни сохнуть, обов'язково перевірте, чи немає будь-яких сипучих матеріалів або пилу, регулярно прибирайте ці ділянки пилососом.

Брудну воду і мул необхідно, по можливості, видаляти з приміщення. Якщо у вас дерев'яна підлога, перевірте зазори під першим поверхом, оскільки, можливо, доведеться відкачати звідти брудну воду.

Пліснява повинна зникати, поки будинок сохне. Якщо цього не відбувається, зверніться до фахівця з прибирання.

Усі речі, які були викинуті в процесі чищення і сушіння, слід помістити в мішки для сміття і у жорсткі контейнери.

## **Страхова підтримка**

Перевірте свою страховку — є ряд організацій, які можуть допомогти власникам житла дізнатися більше про технології захисту від затоплень, як-от Національний форум з питань протидії повеням завдяки їхньому посібнику «Сині сторінки» (Blue Pages), а також Асоціація з обслуговування нерухомості (Property Care Association).

Ознайомтеся зі спільною ініціативою уряду та страхових компаній Flood Re, яка допомагає зробити страхування домогосподарств від затоплень більш доступним — дізнайтеся, як вони допомагають страховикам у разі ризику затоплень.

## **Наслідки для психічного здоров'я**

Досвід затоплення може стати жахливим і порушити ваше повсякденне життя. За таких обставин нормально відчувати втому, труднощі зі сном і занепокоєння, навіть якщо ваш будинок не був затоплений. Важливо враховувати стрес і перевантаження, пов'язані із затопленням, необхідністю переїзду з дому або прибиранням після затоплення.

Знайдіть час, щоб потурбуватися про своє психічне здоров'я та добробут, а також про психічне здоров'я та добробут своїх близьких.

Обставини після затоплення, також можуть спричинити стрес. Є низка чинників, що здатні викликати це почуття, наприклад:

- порушення у роботі вашої клініки та доступі до необхідних медичних послуг;
- неможливість ведення повсякденних домашніх справ;
- перерва в роботі шкільних установ;
- пошкодження будинку та особистих речей.

Переживання з приводу будь-якого з цих чинників може засмутити і викликати тривогу. Нормально так почуватися навіть деякий час після події. У разі перебування в подібному стані, зв'яжіться з місцевою громадською групою підтримки або сусідами, щоб вони допомогли вам впоратися і відновитися.

Докладніше про наслідки затоплення для психічного здоров'я дізнайтеся на сайті GOV.UK.

## **Подбайте про себе зараз**

Потурбуйте про своє психічне здоров'я та добробут. Знайдіть час для себе; вирушайте туди, де відчуваєте себе затишно і в безпеці. Приділіть увагу відпочинку, релаксації, достатньому сну та здоровому та регулярному харчуванню. Не змушуйте себе знов переживати ці події або тиснути на інших розмовами про події або проблеми в їхньому житті.

Попереду ще багато практичної роботи, але дуже корисно знайти час, щоб поспілкуватися з кимось, кому ви довіряєте. Ваші друзі та родина завжди поруч, щоб підтримати вас і поговорити, тому дуже важливо знаходити час на таку підтримку один одного, щоб стало краще.

Коли відчуєте, що вже готові, почніть прибирати у своїй оселі, та не дуже поспішайте в процесі прибирання та відновлення. Фізичні вправи допоможуть вам почуватися краще: почніть із найпростішого, наприклад прогулянок. Якщо ви регулярно займаєтеся спортом, важливо дотримуватися свого звичайного режиму, якщо це можливо.

Пам'ятайте, що тривога, стрес, втома та проблеми зі сном є нормальними за цих обставин.

Почніть ремонтні роботи, як тільки відчуєте, що готові видалити паводкову воду та тривалі пошкодження, де це можливо, але не перестарайтеся, прибираючи. Пам'ятайте, що тривога, стрес, втома та проблеми зі сном є нормальними за цих обставин.

Допомога у подоланні практичних труднощів надзвичайно важлива для підтримки вашого добробуту, тому зверніться до місцевої влади, на підтримку якої ви можете розраховувати у вирішенні своїх питань.

Отримуйте практичну та психологічну підтримку під час спілкування з місцевою громадою. Можливо, вам слід доєднатися до груп підтримки, місцевих центрів відновлення та громадських центрів у вашому регіоні.

### **Потурбуйтеся про інших найближчим часом**

Якщо ви надаєте допомогу комусь, хто постраждав від затоплення, є неофіційні способи запропонувати підтримку, у разі, якщо професійна підтримка не потрібна або недоступна. Як надання практичної, так і емоційної допомоги та підтримки (наприклад, вислухати та заспокоїти людину) зазвичай відносять до психосоціальної підтримки, а перша психологічна допомога (ППД) є загально визнаним підходом для сприяння цьому типу підтримки.

Перш ніж намагатися надати ППД, важливо пройти навчання, щоб розвинути відповідні знання та навички.

Ви можете пройти онлайн-курс з ППД а також спеціалізований курс для надання ППД дітям.

### **Піклуйтеся про себе та інших у довгостроковій перспективі**

Якщо ви занепокоєні щодо свого власного психічного здоров'я чи психічного здоров'я інших або ваші переживання тривають занадто довго, зверніться до свого сімейного лікаря або зателефонуйте за номером Національної служби охорони здоров'я 111, де вам допоможуть знайти інші джерела підтримки.

Програма покращення здоров'я населення Національної служби охорони здоров'я (NHS Better Health) також надає рекомендації щодо того, як впоратися зі стресом або тривогою, а також інформацію про те, де можна отримати додаткову підтримку.

Послуги підтримки психічного здоров'я Національної служби охорони здоров'я доступні як онлайн, так і на місцях.

Лише невелика кількість людей вимагає спеціалізованої психіатричної допомоги. Її можна отримати через сімейного лікаря або особисто, звернувшись до місцевої служби психотерапії Національної служби охорони здоров'я (NHS Talking Therapies).

Лінії довіри (наприклад, Samaritans) пропонують підтримку усім, хто переживає емоційний стрес або насилу справляється з обставинами, в яких опинилися. Безкоштовна лінія довіри Samaritans доступна цілодобово за номером 116123.

## Як допомогти іншим

Пережити затоплення може стати неприємним досвідом, тому деякі люди піддаються більшому ризику розвитку проблем з психічним здоров'ям у майбутньому. У таких випадках дуже важливо отримати підтримку близьких людей, таких як сім'я, друзі та сусіди, щоб зменшити негативний вплив затоплення на психічне здоров'я.

Зменшити страждання та покращити стан постраждалих допоможе поговорити із сім'єю, друзями чи громадськими групами та тимчасово залишатися з ними. Місцеві органи влади та волонтерські групи також мають можливість запропонувати допомогу в готовності до затоплень, направивши вас до місцевого інспектора з повеней.

Якщо ви допомагаєте комусь, хто постраждав від затоплення, є прості прийоми, якими ви можете при цьому скористатися. Зокрема:

- оцініть ситуацію та переконайтеся, що людина перебуває у безпеці, і допоможіть їй налагодити зв'язок з реабілітаційними центрами, наприклад через місцеву владу, інспектора з повеней (Національний форум з питань протидії повеням);

- перевірте, чи немає невідкладних медичних фізичних потреб, наприклад, таких, що вимагають швидкої допомоги або відвідування лікарні;
- поспілкуйтеся з ними про їхні потреби чи проблеми, та визначте, чи забезпечені вони такими речами, як доступ до їжі, води, житла та ліків;
- допоможіть людям зв'язатися зі своїми близькими або тими, хто може надати їм підтримку;
- вислухайте, надайте інформацію, якщо володієте нею, і допоможіть визначити подальші кроки.

Перш ніж пропонувати допомогу, слід визначити доступ до підтримки постраждалих осіб або перевірити місцеві попередження про повені на випадок, якщо загроза затоплення залишається, щоб забезпечити їм відповідну підтримку.

Докладніше про те, як підтримати людей, що постраждали від повені чи інших надзвичайних ситуацій, можна дізнатися на сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO).

Є також інші організації, які надають більше інформації щодо безпеки під час затоплень, а також поради щодо самопочуття, зокрема:

- Age UK: як підготуватися до повені
- Британський Червоний Хрест: готовність та попередження про повені

## **Місцеві служби охорони здоров'я**

Кожен, хто турбується за своє здоров'я, має звернутися за порадою до свого сімейного лікаря або зателефонувати за номером Національної служби охорони здоров'я 111.

Підтвердити інформацію щодо запланованого прийому (наприклад, до сімейного лікаря, амбулаторні або стаціонарні послуги в місцевій лікарні) можна, зателефонувавши на звичайні номери телефонів місцевих



закладів медичних послуг. На вебсайті Національної служби охорони здоров'я надано інформацію про місцеві служби охорони здоров'я.

## **Докладніша інформація**

Останні сповіщення та загальні рекомендації щодо затоплення надаються на GOV.UK.