

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

**Στο πλαίσιο της προστασίας της δημόσιας υγείας, μετά τις πρόσφατες πλημμύρες στην περιοχή της Θεσσαλίας, το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας συστήνουν τις παρακάτω οδηγίες για την επιστροφή, καθαρισμό και απολύμανση της οικίας σας μετά από πλημμύρα.**

### ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Πριν την είσοδο στο κτήριο πραγματοποιήστε επισκόπηση του χώρου για την καταλληλότητα εισόδου σε αυτόν. Εισέρχεται πάντα με ασφάλεια. Προτείνεται να επιστρέψετε στο σπίτι σας κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να μη χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρικό φως.

Μην εισέρχεται, μην περπατάτε και μην οδηγείτε σε πλημμυρισμένες περιοχές με τρεχούμενα ή λιμνάζοντα νερά. Εάν χρειάζεται να εισέλθετε σε πλημμυρισμένες περιοχές φορέστε γαλότσες και αδιάβροχη ενδυμασία, χρησιμοποιήστε μια μακριά ράβδο για να ελέγξετε το βάθος του νερού και αποφύγετε αγωγούς λυμάτων και αποχετεύσεις που μπορεί να υπάρχουν κάτω από το νερό.

Εάν υπάρχουν στάσιμα νερά στο σπίτι σας, πριν τον καθαρισμό, θα πρέπει να απενεργοποιήσετε το κεντρικό ρεύμα. Εφόσον μπορείτε να έχετε πρόσβαση στον κεντρικό διακόπτη από μια στεγνή τοποθεσία, τότε προχωρήστε και απενεργοποιήστε το ρεύμα, ακόμη και αν αυτό καθυστερήσει τον καθαρισμό. Εάν πρέπει να μπειτε σε στάσιμα νερά για να αποκτήσετε πρόσβαση στον κεντρικό διακόπτη ρεύματος, τότε καλέστε ηλεκτρολόγο για να τον απενεργοποιήσει. ΠΟΤΕ μην ενεργοποιείτε ή απενεργοποιείτε το ρεύμα μόνοι σας ή μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικό εργαλείο ή συσκευή ενώ στέκεστε μέσα στο νερό. Επιπρόσθετα:

- ✘** Μη χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές εάν ενδέχεται να έχουν βραχεί. Ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να ελέγξει το ηλεκτρικό σύστημα του σπιτιού πριν ανοίξετε το ρεύμα.
- ⚠** Εάν μυρίσετε αέριο ή υποψιάζεστε διαρροή, κλείστε την κεντρική βαλβίδα αερίου, ανοίξτε όλα τα παράθυρα και εγκαταλείψτε αμέσως το σπίτι σας. Ειδοποιήστε την εταιρεία αερίου ή την αστυνομία ή την πυροσβεστική υπηρεσία και μην ανάψετε τα φώτα ή κάνετε οτιδήποτε που θα μπορούσε να προκαλέσει σπινθήρα. Μην επιστρέψετε μέχρι να ενημερωθείτε ότι μπορείτε να επιστρέψετε με ασφάλεια.
- ⚠** Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται κατά τις διακοπές ρεύματος στη χρήση εναλλακτικών πηγών καυσίμου για θέρμανση, ψύξη και μαγείρεμα, καθώς μπορούν να προκαλέσουν συγκέντρωση ποσότητας μονοξειδίου του άνθρακα και να οδηγήσουν σε δηλητηρίαση των ανθρώπων και των ζώων σε εσωτερικούς χώρους.

- ⚠ Εάν το σπίτι ήταν κλειστό για αρκετές ημέρες, ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα για να αεριστεί (τουλάχιστον 30 λεπτά) πριν μπείτε και μείνετε μέσα σε αυτό.
- ⚠ Εάν το σπίτι σας έχει πλημμυρίσει και ήταν κλειστό για αρκετές ημέρες, θεωρείστε ότι έχει αναπτυχθεί σε αυτό μούχλα. Δείτε την ενότητα παρακάτω για «Διαχείριση αντικειμένων και επιφανειών με κίνδυνο ανάπτυξης μούχλας».
- ✘ Τα νερά της πλημμύρας περιέχουν λύματα και άλλα απόβλητα και είναι μολυσμένα/ρυπασμένα τόσο με λοιμογόνους παράγοντες όσο και με χημικές ουσίες. Αποφεύγετε την επαφή με αυτά χωρίς εξοπλισμό ατομικής προστασίας.
- ✓ Αποκαταστήστε τυχόν διαρροές σε στέγες, τοίχους, υδραυλικά καθώς και το αποχετευτικό δίκτυο σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς το συντομότερο δυνατό.

## ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού μετά από μια πλημμύρα και εφόσον έχετε μπει στο σπίτι σας με ασφάλεια, θα πρέπει να λάβετε μέτρα για την προστασία του εαυτού σας και των οικείων σας.

Όπως αναφέρθηκε και στην ενότητα Α, πρέπει να αποφεύγετε οποιαδήποτε επαφή με το νερό της πλημμύρας και τα αντικείμενα/επιφάνειες τα οποία/οι οποίες έχουν εκτεθεί σε αυτό χωρίς εξοπλισμό ατομικής προστασίας. Τα παιδιά **ΔΕΝ** πρέπει να συμμετέχουν σε εργασίες καθαρισμού.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για τον καθαρισμό του σπιτιού σας μετά από την πλημμύρα:

### 1. Εξοπλισμός ατομικής προστασίας

- ✓ Εξασφαλίστε ότι διαθέτετε τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας.
- ✓ Εξασφαλίστε ότι είστε εξοικειωμένοι με τη χρήση του εξοπλισμού ατομικής προστασίας.
- ✓ Ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας εφαρμόζεται πριν την είσοδο στο χώρο που καθαρίζεται και περιλαμβάνει:
  - Οφθαλμική προστασία: Προστατευτικά γυαλιά, τα οποία να εφάπτονται στο πρόσωπο στην περιοχή γύρω από τα μάτια έτσι ώστε να την προστατεύουν επαρκώς από πιθανό πιτσιλίσμα, ή προσωπίδα.
  - Αναπνευστική προστασία: Μάσκες αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή N95. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν και μάσκες μεγαλύτερου επιπέδου προστασίας.
  - Προστατευτικά γάντια από καουτσούκ για βαριά εργασία.
  - Αδιάβροχες μπότες ή γαλότσες από καουτσούκ. Προτείνονται μπότες ή γαλότσες με μεταλλική επένδυση στα δάχτυλα και κατάλληλη σόλα.
  - Προστατευτική ενδυμασία: Μακρυμάνικη, αδιάβροχη ολόσωμη φόρμα μίας χρήσεως με μανσέτα ή λάστιχο στο μανίκι και κατά προτίμηση με λάστιχο στο κάτω μέρος. Σε περίπτωση που η χρήση αδιάβροχης ενδυμασίας δεν είναι εφικτή, μπορεί να χρησιμοποιηθούν πουκάμισο/μπλούζα με μακριά μανίκια και μανσέτα και παντελόνι και πλαστική ποδιά πάνω από τα ρούχα.

Μετά το πέρας των εργασιών αφαιρείτε τον εξοπλισμό, πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και καθαρό νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα αν δεν είναι εμφανώς λερωμένα και χειρίζεστε τον χρησιμοποιημένο εξοπλισμό ατομικής προστασίας ως ακολούθως:

**I. Εξοπλισμός ατομικής προστασίας μίας χρήσεως (μάσκα αναπνευστικής προστασίας, προστατευτική ενδυμασία μίας χρήσεως):** απορρίπτεται σε ξεχωριστή σακούλα απορριμμάτων η οποία, εφόσον απορριφθεί το σύνολο του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού, ασφαρίζεται πολύ καλά και απορρίπτεται στα οικιακά σκουπίδια.

**II. Εξοπλισμός ατομικής προστασίας πολλαπλών χρήσεων:**

**Οφθαλμική προστασία:** φορώντας καθαρά γάντια και μάσκα αναπνευστικής προστασίας FFP2/N95 (μπορεί να χρησιμοποιηθούν και μάσκες μεγαλύτερου επιπέδου προστασίας), καθαρίστε σχολαστικά με σαπούνι και καθαρό νερό τα προστατευτικά γυαλιά και/ή την προσωπίδα. Στη συνέχεια, τα απολυμαίνετε με διάλυμα χλωρίνης (20 ml χλωρίνης [= 4 κουταλάκια του γλυκού] σε 1 λίτρο καθαρού νερού) με την προϋπόθεση ότι η αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου είναι περίπου 5% (ελέγξτε στο μπουκάλι της χλωρίνης την ετικέτα με την αναγραφόμενη συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου) [1]. Το διάλυμα πρέπει να είναι πρόσφατα παρασκευασμένο, να μην έχει αναμιχθεί με άλλα απορρυπαντικά ή απολυμαντικά, να διατηρείται καθαρό (π.χ. να μην έχει μέσα λάσπες) και να μην χρησιμοποιείται για διάστημα μεγαλύτερο των 24 ωρών από την αρχική διάλυσή του. Εμβαπτίστε τον εξοπλισμό στο διάλυμα που παρασκευάσατε για τουλάχιστον 10 λεπτά. Ξεβγάλτε με καθαρό νερό.

**Προστατευτικά γάντια από καουτσούκ για βαριά εργασία και αδιάβροχες μπότες ή γαλότσες από καουτσούκ:** φορώντας καθαρά γάντια και μάσκα αναπνευστικής προστασίας FFP2/N95 (μπορεί να χρησιμοποιηθούν και μάσκες μεγαλύτερου επιπέδου προστασίας) καθαρίστε σχολαστικά με σαπούνι και καθαρό νερό τον εξοπλισμό. Στη συνέχεια τα απολυμαίνετε με διάλυμα χλωρίνης αναμειγνύοντας 20ml χλωρίνης σε 1 λίτρο καθαρού νερού με την προϋπόθεση ότι η αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου είναι περίπου 5% (ελέγξτε στο μπουκάλι της χλωρίνης την ετικέτα για με την αναγραφόμενη συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου). Εμβαπτίστε τα γάντια στο διάλυμα που παρασκευάσατε για τουλάχιστον 10 λεπτά. Ξεπλύνετε τις μπότες/ γαλότσες με διάλυμα χλωρίνης (20ml χλωρίνης σε 1 λίτρο καθαρού νερού). Αφήστε τον εξοπλισμό (γάντια και γαλότσες) να στεγνώσει.

**Προστατευτική ενδυμασία:** Απορρίψτε τον ρουχισμό που δεν είναι δυνατό να καθαριστεί αποτελεσματικά και να απολυμανθεί. Τα μολυσμένα ρούχα δεν πρέπει να παραμένουν υγρά για μεγάλα χρονικά διαστήματα και πρέπει να πλένονται το συντομότερο δυνατό μετά τη χρήση. Συνιστάται το πλύσιμο των ρούχων στο πλυντήριο σε πρόγραμμα που συμπεριλαμβάνει τη διαδικασία πρόπλυσης και ξεβγάλματος, σε θερμοκρασία άνω των 60°C με χρόνο επαφής της συγκεκριμένης θερμοκρασίας τουλάχιστον 10 λεπτά ή σε ελάχιστη θερμοκρασία 71 °C με χρόνο επαφής για τουλάχιστον τρία λεπτά.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

1. Η διαδικασία αφαίρεσης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας πραγματοποιείται κατόπιν της εξόδου από τον χώρο.
2. Αφαιρέστε τα γάντια. Αρχικά, αφαιρέστε το γάντι του ενός χεριού τραβώντας με την εξωτερική επιφάνεια του άλλου. Έπειτα, αφαιρέστε το άλλο γάντι περνώντας το καθαρό σας χέρι από την εσωτερική επιφάνεια του γαντιού. Φροντίστε ώστε να μην έρθει το δέρμα σας σε επαφή με μολυσμένη επιφάνεια καθ' όλη τη διάρκεια της ανωτέρω διαδικασίας.
3. Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών.
4. Φορέστε καθαρά γάντια εργασίας.
5. Αφαιρέστε την προστασία των οφθαλμών. Η πρόσθια επιφάνεια της οφθαλμικής προστασίας θεωρείται μολυσμένη – ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ. Για να αφαιρέσετε κρατείστε από τους βραχίονες των γυαλιών ή το κορδόνι των γυαλιών ή της προσωπίδας.
6. Αφαιρέστε τη στολή και στο ύψος των μποτών αφαιρέστε ταυτόχρονα και τις μπότες. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να μην ακουμπήσετε τίποτα άλλο εκτός από την εξωτερική επιφάνεια της στολής.
7. Αφαιρέστε τα γάντια με τον ίδιο τρόπο που αναλύθηκε στο βήμα 2.
8. Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών.
9. Αφαιρέστε την μάσκα με όμοιο τρόπο (βήμα 5).
10. Εφαρμόστε υγιεινή χεριών και επί ενδείξεων εφαρμόστε καινούργια, καθαρή μάσκα.

Σε περίπτωση νέου τραύματος κατά την διάρκεια των εργασιών ή/και της αφαίρεσης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας απαιτείται περαιτέρω αντισηψία τοπικά και ιατρική εκτίμηση.