

Rekomandime të përgjithshme shëndetësore publike për popullatën në zonat e përmytura

1. Siguroni ujë të pijshëm të sigurt

Ndigni informacionet nga shërbimet lokale për të parë nëse uji është i sigurt për konsumim. Derisa në sigurimin e informacionit zyrtar lidhur me sigurinë e furnizimit me ujë, përdorni ujë të ambalazhuar ose ujë të zier për të paktën 10 minuta. Popullatës në zonat e përmytura i rekomandohet të përdorë ujë të ambalazhuar për pirje, gatim, dhe nëse përdorin ujë të pijshëm nga furnizimet lokale me ujë, si dhe nga puse, burime, puse individuale ose publike, u rekomandohet, si masë parandaluese, ta ziejnë atë për 10 minuta.

2. Mirëmbani higjienën personale

Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me ujin e përmytur dhe lani duart rregullisht me sapun dhe ujë të pastër. Përdorni dezinfektantë si një masë shtesë për mbrojtje. Shmangni kontaktin me ujin e përmytjes pasi mund të jetë i kontaminuar me fekale, mikroorganizma ose kimikate që mund të kenë një efekt të dëmshëm ndaj shëndetit.

3. Si të veproni me ushqimin

Hidhni ushqimin që ka rënë në kontakt me ujin e përmytjes - mund të jetë kontaminuar. Para përdorimit, produktet ushqimore (frutat dhe perimet nga serrat) lani tërësisht me ujë të sigurt. Përgatitni ushqimin me ujë të sigurt dhe sigurohuni që ta përpunoni mirë termikisht.

4. Parandalimi i shfaqjes së brejtësve dhe mushkonjave

Përmytjet mund të nxisin shumimin e mushkonjave (ujë i ndenjtur), si dhe mund të shfaqen brejtës - ata mund të jenë bartës të sëmundjeve. Edhe pse numri i mushkonjave është ulur ndjeshëm gjatë kësaj periudhe, ende është e nevojshme që ta largoni ujin e ndenjtur dhe ta pastroni mjedisin për ta parandaluar shfaqjen e tyre në ditët e mundshme më të ngrohta. Kushtojini më shumë vëmendje brejtësve (minjve), të cilët shpesh hyjnë në ndërtesa pas përmytjeve dhe kërkojnë ushqim dhe strehim gjatë muajve më të ftohtë. Ruani ushqimin në enë të mbyllura mirë. Mblidhni mbeturinat rregullisht dhe mbajini të mbyllura mirë. Largoni gjësendet e lagura dhe të dëmtuara nga shtëpia dhe zona përreth - kjo e parandalon shfaqjen e mykut dhe insekteve që mund të aktivizohen edhe në muajt e ftohtë. Nga aspekti i shëndetit publik rekomandohet që njësitë e pushtetit lokal, në bashkëpunim me QShP-të, tërheqjes së ujit dhe tharjes së tokës në oborre, të bëjnë një pastrim të detajuar mekanik (fizik) duke hequr 2-3 centimetra të sipërfaqes së tokës (llumit) për shkak të kontaminimit fekal dhe të bëhet dezinfektim, dezinfektim dhe deratizim (DDD) nga një institucion i autorizuar shëndetësor publik (QShP) sipas indikacioneve epidemiologjike.

5. Ndjekja e gjendjes shëndetësore

Bëni kujdes ndaj simptomave si ethet, problemet me stomakun (p.sh. diarre), infeksionet e lëkurës - këto mund të jenë shenja të sëmundjeve që burojnë nga uji i kontaminuar. Kërkoni ndihmë të menjëhershme mjekësore nëse shfaqen simptoma si ethe, diarre, infeksione të lëkurës. Është e nevojshme të sigurohet prania e një mjeku dhe një infermiereje në vendet më të prekura nga zonat e përmytura, në mënyrë që të ofrohet kujdes shëndetësor për të gjitha kategoritë e popullatës, sidomos personat me sëmundje kronike, personat mbi 65 vjet, gratë shtatzëna dhe fëmijët e vegjël. Ekipi

shëndetësor duhet të furnizohet me pajisjet dhe ilaçet e nevojshme mjekësore për ndërhyrje të shpejtë në terren.

6. Informimi dhe ndjekja e udhëzimeve

Ndiqui rekomandimet e shërbimeve kompetente dhe veproni në përputhje me udhëzimet. Ndiqui rregullisht njoftimet nga shërbimet kompetente - autoritetet komunale, Qendrat e Shëndetit Publik dhe shërbimet e furnizimit me ujë. Respektoni me përpikëri të gjitha rekomandimet që lidhen me përdorimin e ujit, lëvizjen në zonat me rrezik dhe masat e mundshme mbrojtëse. Qendrat shëndetësore kompetente e monitorojnë rregullisht situatën në terren, janë në kontakt me mjekët e mbrojtjes shëndetësore primare/specialistët e sëmundjeve infektive dhe e informojnë rregullisht ISHP-në për shfaqjen e mundshme të një numri më të madh sëmundjesh që lidhen me zonat e përmytura, me qëllim që të merren masa për parandalim dhe kontroll në kohë.

Udhëheqës i Departamentit të epidemiologjisë së sëmundjeve ngjitëse

D-r. Dragan Koçinski