

## Povodne

Európu postihujú tri hlavné typy povodní, ktoré sú charakterizované nasledovne:

- rýchle záplavové vlny spôsobené intenzívnymi zrážkami lokálneho (miestneho) charakteru;
- povodne spôsobené pomaly sa zvyšujúcimi hladinami veľkých riek vplyvom nepretržitých zrážok alebo topiaceho sa snehu;
- povodne súvisiace so vzostupom morských hladín ako dôsledok globálneho oteplenia.

Najčastejšou príčinou povodní na Slovensku sú povodňové vlny.

Príčiny povodní možno v zásade rozdeliť na objektívne (v dôsledku nepriaznivých klimatických a technických podmienok) a subjektívne (spôčívajúce v ľudských činiteľoch).

Pri povodniach a iných katastrofách môže dochádzať k vzniku rôznych infekcií. V tomto období sa nesmú podceňovať žiadne zdravotné problémy, najmä bežné hnačky, zvýšená teplota, bolesti brucha, hlavy, rôzne hnisavé infekcie, bolestivé, začervenané či teplejšie miesta na pokožke, ktoré môžu byť indikátorom začínajúcej choroby. Pri problémoch je nutné vyhľadať odbornú pomoc.

Medzi najzávažnejšie prenosné choroby v súvislosti s povodňami patria: dyzentéria, vírusová hepatitída typu A (infekčná žltáčka), leptospiróza a tularémia.

Znižovanie zdravotných rizík spôsobených nepriamymi účinkami povodní je vo veľkej miere ovplyvňované priamym zapojením pracovníkov verejného zdravotníctva a ich odborného potenciálu. Úlohou verejného zdravotníctva je cieľná identifikácia a znižovanie zdravotných rizík spôsobených povodňami systémom zvýšeného štátneho zdravotného dozoru, ktorý musí byť vykonávaný bez omeškania komplexne, dostatočne dlho, so zabezpečením kontroly účinnosti už vykonaných opatrení. Opatrenia sú ukladané v kľúčových oblastiach, ktoré môžu významným spôsobom ovplyvňovať zdravie ľudí. Týkajú sa predovšetkým prevencie prenosných chorôb.

Ochrana pred povodňami je na Slovensku upravená legislatívne, a to Zákonom o ochrane pred povodňami 7/2010 Z. z v znení zákonov č. 180/2013 Z. z., 71/2015 Z. z., 303/2016 Z. z., 292/2017 Z. z., 74/2020 Z. z. a Zákonom č.364/2004 Z. z. o vodách v znení neskorších predpisov. Základnými dokumentmi organizačného a technického charakteru, podľa ktorých sa postupuje pri ochrane pred povodňami, sú povodňové plány zabezpečovacích prác a povodňové plány záchranných prác

# Prenosné choroby

## 1. *Bacilárna dyzentéria*

- **Charakteristika:** je to choroba charakterizovaná častými hnačkovými stolicami s prímiesou hlienu, príp. čerstvej krvi s bolestivým nutkaním na stolice. Prenáša sa vodou kontaminovanou (znečistenou) ľudskými výkalmi zo žúmp.
- **Pôvodca nákazy** je baktéria s názvom „šigela“.
- **Inkubačný čas** je 1 – 7 dní, najčastejšie 2 – 3 dni.
- **Prameň pôvodcu** je chorý človek alebo nosič.
- **Prenos** je fekálno–orálny, najčastejšie priamym kontaktom s chorým alebo kontaminovanými potravinami (voda, mlieko).
- **Prevenia:** je dodržiavanie hygienických zásad, umývanie rúk, zabezpečenie zdravotne neškodnej pitnej vody a potravín, neškodná likvidácia odpadu a odpadových vôd.

## 2. *Vírusová hepatitída typu A (VHA)*

- **Charakteristika:** v typických prípadoch sa choroba prejaví únavou, nechutenstvom, napínaním na zvracanie, zvýšenou teplotou, bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom, tmavým močom, svetlou stolicou a žltým sfarbením očných bielok a kože. Choroba sa prenáša alimentárnou cestou.
- **Pôvodca nákazy** je vírus.
- **Inkubačný čas** je 14 – 50 dní, najčastejšie okolo 25 dní. Choroba prebieha väčšinou ľahko, trvá priemerne 2 – 5 týždňov, zanecháva trvalú imunitu, neprechádza do chronického stavu. Ťažší priebeh má VHA u dospelých. Úmrtnosť je nízka, no s vekom mierne stúpa.
- **Prameň pôvodcu** je infikovaný človek s klinickými príznakmi alebo bez príznakov, ale vylučujúci vírus do vonkajšieho prostredia.
- **Prenos:** pôvodca choroby – vírus – sa z pečene infikovaného človeka dostáva do čreva a stolicou sa vylučuje do vonkajšieho prostredia. Znečistenými rukami, vodou, príp. potravinami sa dostáva do úst vnímavého človeka, je prehltnutý a z črevného traktu preniká do pečene a poškodzuje ju.
- **Prevenia:** najdôležitejším preventívnym opatrením proti žltacke je dodržiavať zásady osobnej hygieny, najmä umývanie rúk po použití toalety, pred jedlom, ďalej používať zdravotne vyhovujúcu pitnú vodu. Najúčinnjším preventívnym opatrením je očkovanie.
- **Najohrozenejšie** sú osoby so zvýšeným rizikom nákazy: osoby prichádzajúce do styku s infikovanými, zdravotníckimi pracovníkmi, zamestnanci kanalizácií, odpadového hospodárstva a záchranárskych prác. Týmto osobám sa odporúča očkovanie. Záujemcovia o očkovanie sa môžu obrátiť na svojho všeobecného lekára, ktorý predpíše lekársky recept na očkovaciu látku a vykoná očkovanie. Očkovaciu látku si záujemca hradí sám.

### 3. *Leptospiróza*

- **Charakteristika:** leptospiróza je akútna horúčkovitá choroba, ktorá môže postihovať centrálny nervový systém, obličky, v ťažších prípadoch i obehový systém.
- **Pôvodcom choroby** sú rôzne druhy leptospír – baktérie vyskytujúce sa najmä u hlodavcov (potkany, myši, hraboše), ale aj domácich zvierat, najmä ošípaných a psov. Infikované zvieratá vylučujú leptospíry močom.
- **Inkubačný čas** je 1 – 19 dní, najčastejšie 10 dní.
- **Prameň pôvodcu** sú rôzne druhy cicavcov a hlodavcov.
- **Prenos:** k prenosu dochádza najčastejšie povrchovou vodou, prípadne vlhkou pôdou kontaminovanou močom infikovaných zvierat. K infekcii dochádza často pri kúpaní, rybolove, poľnohospodárskych prácach, najmä v močaristých terénoch, v oblastiach postihnutých povodňami a podobne.
- **Prevenia:** použitie vhodných pracovných prostriedkov, pitie vody len zo známych zdrojov, nosenie vhodnej obuvi, deratizácia kanalizácií, čistenie odpadových vôd, ochrana potrebná pred kontamináciou močom hlodavcov.

### 4. *Tularémia*

- **Charakteristika:** choroba prebieha s rôznym klinickým obrazom, ktorý závisí od mechanizmu prenosu nákazy na človeka (klinicky sa prejavuje zdurením lymfatických uzlín alebo zápalom pľúc, prípadne hnačkami).
- **Pôvodca nákazy** je baktéria.
- **Inkubačný čas** je 1 – 10 dní, najčastejšie 3 – 6 dní.
- **Prameň pôvodcu:** choré zviera (zajace, drobné hlodavce).
- **Prenos:** priamy kontakt, prehĺtnutie kontaminovanej vody a potravín. Ako faktor prenosu sa uplatňujú kontaminované potraviny, voda a vzduch.
- **Prevenia:** dodržiavanie hygieny pri manipulácii so živými aj uhynutými zvieratami, dodržiavanie zásad osobnej ochrany, zákaz používania vody z nezaistených zdrojov, používanie pracovných odevov.

## **Všeobecné preventívne opatrenia**

Pri všetkých prácach spojených s likvidáciou následkov povodní treba dodržiavať základné zásady ochrany zdravia – starostlivo a často si umývať ruky mydlom.

- Ruky si treba umývať vždy po kontakte s predmetmi, ktoré prišli do styku so záplavovou vodou alebo kalmi, pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC. Po ukončení sanačných prác treba ruky dôkladne vydezinfikovať.
- Počas prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv. Po ich použití je nevyhnutné odevy a obuv vyčistiť a vydezinfikovať.

- Aj vyčistené miesto môže byť nechtiac opätovne kontaminované niekým iným, prípadne aj hmyzom, vetrom a podobne. Kontaminované bývajú aj miesta, ktoré viditeľne nepreukazujú znaky znečistenia.
- Jesť a piť možno len vo vyhradených vydezinfikovaných miestach (jedlo z overených zdrojov). Predtým treba odložiť ochranné pomôcky, vydezinfikovať si a umyť ruky. Jedlo neponechávame voľne bez prikrytia.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára. Rozškrabanými štípancami od komárov a iného hmyzu a zádermi sa môže do tela dostať infekcia.
- Je treba dávať pozor na zanesenie infekcie do očí a nosa pri pretieraní očí, čistení nosa a podobne. Používame jednorazové papierové vreckovky.

## Špecifické hygienické požiadavky

### Umývanie rúk

Ruky si umývajte starostlivo a často! Toto jednoduché a základné pravidlo je jedným z najdôležitejších opatrení, ktoré vám umožní chrániť si svoje zdravie počas sanácie a obnovy vašich domovov. Umývajte si ruky pokiaľ možno mydlom, najmä vždy po styku s predmetmi, ktoré boli v kontakte so záplavovou vodou alebo kalmi, takisto vždy pred jedlom a pitím, skôr, než sa dotknete svojej tváre a samozrejme vždy pred a po použití WC.

### Pitná voda

Na pitie a varenie zásadne používame len vodu, ktorej zdravotná bezpečnosť je spoľahlivo overená.

### Voda z vlastnej studne

Ak bola vaša studňa priamo zaplavená, vodu z nej nepoužívajte na pitie ani na varenie, kým sa nevykoná sanácia a než sa dozviete, že výsledky rozboru vody sú vyhovujúce. Ak bývate v oblasti postihnutej povodňou, nie ste napojený na verejný kontrolovaný vodovod a máte len vlastnú studňu, dajte si preveriť kvalitu vody v tejto studni uskutočnením chemického a mikrobiologického rozboru, a to aj vtedy, ak vaša studňa priamo zaplavená nebola. Pokiaľ nebudete vedieť výsledok vyšetrenia, na pitie a varenie používajte len vodu z overených vodných zdrojov, predovšetkým však vodu balenú.

### Sanácia vlastných studní

Sanáciu je účelné uskutočniť až po stabilizácii (ustálení) vodného režimu v postihnutej oblasti, po vykonaní vyčistenia okolia studne a po jej stavebno-technickom zabezpečení. Mechanická očista a dezinfekcia studne sa uskutočňuje vždy za prítomnosti najmenej troch osôb, a to pre prípad potreby poskytnutia prvej pomoci osobe zostupujúcej do studne.

Postup pri sanácii vlastných (individuálnych) studní

- Mechanicky očistite a tlakovou vodou obmyte vonkajšie steny studne a čerpacie zariadenie od nánosov bahna a opravte poklop studne.
- Otvorte studňu a úplne z nej vyčerpajte vodu.
- Vykonajte kontrolu vnútorného ovzdušia studne spustením zapálenej sviečky až na dno studne. Ak je prostredie bez kyslíka, sviečka zhasne, v prípade výskytu metánu (plyn bez zápachu) dôjde k oživeniu intenzity plameňa.
- Po dôkladnom mechanickom očistení vnútorných stien studne, čerpacieho zariadenia i dna studne očistené plochy dôkladne opláchnite čistou vodou a vodu úplne odčerpajte.
- Umyte vnútorné steny studne 2,5 % roztokom prípravku SAVO (0,5 l SAVA naliať do 20 l vody). Pracujte pritom zásadne v rukaviciach. Dezinfekčný roztok nechajte na omytých stenách pôsobiť najmenej 1 hodinu.
- Po opláchnutí vnútorných stien studne čistou vodou túto vodu znova odčerpajte, odstráňte kalom zanesenú vrstvu dna studne a vymeňte ju novým vhodným materiálom (čistý štrk, hrubozrnný piesok). Zároveň nechajte studňu naplniť vodou a ak je voda stále kalná, ďalej pokračujte v jej opakovanom čerpaní až do vymiznutia zákalu.
- Poslednou fázou sanácie studne je uskutočnenie dezinfekcie vody, k čomu sa odporúča prípravok SAVO, ktorý neobsahuje aromatické prísady. **Vždy treba rešpektovať návod na použitie**, pričom možno uviesť, že pri priemeroch bežne používaných skruží v rozsahu od 80 do 120 cm sa na 1 m výšky vody v studni dávkuje 9 ml SAVA. Potrebu celkového množstva prípravku SAVO na dezinfekciu vždy vypočítajte podľa výšky vody v studni, pričom potrebnú dávku prípravku rozriedte v kropiacej kanvici a roztokom pokropte priamo hladinu vody ako aj vnútorný povrch stien studne. Ak máte vo vašom dome zriadený samostatný domáci vodovodný systém napojený na vlastnú studňu (s darlingom a podobne), vodu zo systému úplne vypustite. Potom doň napustite vodu z vašej studne s obsahom prípravku SAVO tak, že táto voda pretečie celým systémom a plynule cez všetky vodovodné kohútiky vo vašom dome. Prípravok treba nechať pôsobiť cca 8 hodín.

Až po vykonaní dezinfekcie možno odobrať vzorky vody na laboratórnu kontrolu.

## Potraviny (pokyny pre domácnosti)

### *Zaplavené poľnohospodárske plodiny*

Všetky poľnohospodárske plodiny, ktoré boli zaplavené povodňovou vodou, kalmi a bahnom, treba považovať za zdravie škodlivé. Tieto plodiny, hoci boli zaplavené len čiastočne a ďalej rástli, v žiadnom prípade bez posúdenia príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) **nikdy nekonzumujte**. O ich použití na kŕmenie zvierat musí rozhodnúť príslušná regionálna veterinárna a potravinová správa (RVPS).

Ovocie na stromoch a kríkoch, ktoré nebolo povodňovou vodou, kalmi a bahnom priamo dotknuté, možno jesť po dôkladnom umytí pitnou vodou.

### Zaplavené potraviny

Nejedzte potraviny zaplavené povodňovou vodou, kalom a bahnom, **s výnimkou potravín hermeticky balených v skle, kovových obaloch vrátane potravín hermeticky uzatvorených v tuhých plastových obaloch, pokiaľ nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín.** Povodňou zasiahnuté hermeticky balené potraviny, ktoré nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín, však **treba pred ich použitím dôkladne očistiť a dezinfikovať**. Nemožno používať potraviny so zjavne poškodenými obalmi, etiketami, resp. také, ktoré sú úplne bez etikiet.

### Chladené a mrazené potraviny

Nekonzumujte ani chladené či mrazené potraviny, najmä vtedy, ak v dôsledku znefunkčnenia chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia javia také zmeny vlastností vnímané zmyslami, ktoré vylučujú ich ďalšie použitie na účely ľudskej výživy (zápach, zmeny konzistencie/skupenstva, farby a podobne). Pri znefunkčnení chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia (ďalej „znefunkčnenie“) je potrebné neotvárať ho, aby sa v ňom udržala čo najnižšia teplota a postupovať podľa nasledujúcich bodov:

- ak znefunkčnenie trvá menej ako 3 hodiny – potraviny (chladené, mrazené) možno považovať za neškodné, ak ich teplota nepresiahla 5 °C;
- ak znefunkčnenie trvá viac ako 3 hodiny – chladené potraviny musia byť laboratórne vyšetrené a rozhodnutie o konzumovateľnosti sa vykoná na základe výsledkov uvedeného vyšetrenia; v prípade, že nie sú laboratórne vyšetrené, je potrebné ich vyhodit'
- ak znefunkčnenie trvá viac ako 12 hodín – mrazené potraviny, pokiaľ ich teplota nepresiahla 5 °C, treba okamžite použiť na ďalšie spracovanie, nie je prípustné ich opätovné zmrazenie.

Pozn. pokiaľ boli chladené a mrazené potraviny zaplavené- platia pravidlá uvedené v odseku „zaplavené potraviny“.

**Zákaz konzumovania** v primeranej miere platí aj pre všetky ďalšie nasledujúce potraviny, ak boli v priamom styku so záplavovou vodou, bahnom či kalom:

- akékoľvek otvorené balenia potravín vrátane neotvorených v papierovom obale alebo s viečkom z voskového papiera, s netesniacim plastovým viečkom, najmä vtedy, ak obsahujú majonézy a dresingy;
- vrecúškové balenia bylín a čajov;
- múky, obilniny, cukor, kávu vo vrecúškach i vo vreciach;

- všetky potraviny v kartónových nádobách vrátane škatúl na džús/mlieko/detskú výživu,
- všetky potraviny v papierových, látkových a celofánových obaloch – aj v prípade, ak by vyzerali ako suché a neporušené (soľ, cereálie, cestoviny, ryža, sušienky, keksy, čokoláda, bonbóny a podobne).

Ak máte akékoľvek pochybnosti o bezchybnosti potraviny, obráťte sa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a v prípade zdravotných ťažkostí (bolenie brucha, hnačka či teploty) už po prvých príznakoch navštívte vášho lekára. **Počiatočné ľahké príznaky nikdy nepodceňujte!**

Vyčistite a dezinfikujte riad, náčinie a iné povrchy prichádzajúce do kontaktu s potravinami, ktoré boli zaplavené vodou, kalom a bahnom.

Drevené dosky na krájanie, drevené riady a náčinie, cumlíky na dojčenské fľaše a cumlíky vyhod'te, ak sa dostali do kontaktu so záplavovou vodou, kalom a bahnom. Dezinfekčné metódy nie sú účinné na odstránenie kontaminantov povodňovej vody z týchto predmetov.

## Likvidácia následkov povodne

### Zásady vysušania domu alebo bytu

- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Bud'te však opatrný pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotráviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).
- Skôr než začnete s dezinfekciou akéhokoľvek povrchu, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riedenia použitého dezinfekčného prostriedku podľa návodu na obale.
- Najprv si natiahnite gumové rukavice.
- Nábytok, podlahy, steny, kuchynský riad a dopravné prostriedky dezinfikujte 2-percentným roztokom Chloramínu B (alebo iným vhodným dezinfekčným prostriedkom), ktorý pripravíte rozpustením 8 vrchovatých polievkových lyžíc v 10 l vody; použiť možno aj SAVO (1 l SAVA naliať do 10 l vody) – prípravok nechajte pôsobiť najmenej 30 minút, optimálne je nechať ho na ošetrovaných povrchoch zaschnúť.
- Dezinfikované predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky.

- Silne znečistenú bielizeň namočte na 4 hodiny do 3-percentného roztoku Chloramínu B (alebo iného vhodného dezinfekčného prostriedku): 12 vrchovatých polievkových lyžíc na 10 l studenej vody – alebo na 8 hodín do SAVA (1 l SAVA naliať do 10 l vody).
- Menej znečistenú bielizeň namočte na 1 hodinu do 1-percentného roztoku Chloramínu B (alebo iného vhodného dezinfekčného prostriedku) – 4 polievkové lyžice na 10 l vody – alebo do SAVA (1 l SAVA na 10 l vody).
- Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- POZOR – Chloramín B a najmä SAVO majú výrazné bieliace účinky!!!
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať v Chloramíne a SAVE, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

### **Dezinfekcia odpadových sifónov a žúmp**

- Použite 5-percentný roztok Chloramínu B (20 vrchovatých polievkových lyžíc na 10 l studenej vody) alebo zalejte odpad neriedeným roztokom SAVA.
- Na dezinfekciu obsahu žúmp použite 1 kg chlórového vápna na 1 m<sup>3</sup> objemu žumpy.
- Po skončení upratovacích činností sa odporúča na 1 minútu dezinfikovať ruky v 0,5-percentnom roztoku Chloramínu B. Roztok pripravíme rozpustením 2 polievkových lyžíc prášku v 10 l vody.

### **Odstraňovanie živočíšnych odpadov**

- Živočíšne odpady počas likvidácie následkov povodní treba vždy prísne separovať a likvidovať v súčinnosti s orgánmi štátnej veterinárnej a potravinovej správy prostredníctvom kafilérnej služby.
- V záplavových oblastiach je zakázané zakopávanie uhynutých zvierat do zeme.
- S odpadmi a rozkladajúcimi telami živočíchov sa smie manipulovať len pomocou ochranných pracovných pomôcok a nástrojov (ochranné pracovné odevy – plastové alebo gumené rukavice; obalové materiály – plastové vrecia; potrebné nástroje – vidly, háky a podobne).

### **Ako situácii čeliť?**

Situácie, ktoré občania zažívajú počas prírodných katastrof, sú dramatické. Možno počas nich alebo aj neskôr pozorovať viacero neobvyklých prejavov: strach, napätie, paniku, podráždenosť, pocity bezmocnosti, nespavosť a podobne. Všetko sú to normálne reakcie na nenormálnu situáciu. Môžu nastať ihneď, ale aj s istým časovým odstupom. Nasledujúce odporúčania ponúkajú niekoľko jednoduchých návodov ako im čeliť tak, aby nezanechali nepriaznivé dôsledky na duševnom či telesnom zdraví osôb vystavených duševnému napätiu počas a po katastrofe.

1. Uvedomte si, že to, čo ste prežili, je extrémna ľudská skúsenosť. Nemáte na nej žiadnu vinu, nijakým spôsobom ste nemohli ovplyvniť, čo príroda spôsobila. Pri podobných



situáciách máte právo byť tak trochu „mimo“, kým sa so svojimi zážitkami naplno vyrovnáte.

2. Nezostávajúce so svojimi zážitkami sami, je dôležité, aby ste sa z nich vyrozmávali priateľom, príbuzným, kolegom, komukol'vek, kto je ochotný robiť vám „búťľavú vrbu“.
3. Nekladte na seba zvýšené požiadavky, doprajte si oddych, snažte sa robiť to, čo vám obvykle spôsobuje radosť a potešenie. Vyhýbajte sa však úplnej nečinnosti, tá v podobných situáciách len zvädza k negatívnejmu mysleniu.
4. Majte pred sebou niečo, na čo sa môžete do budúcnosti tešiť, svetielko na konci tunela, ku ktorému sa postupnými krokmi prepracujete.
5. Hneď ako to bude možné, zapojte sa čo najskôr do svojich bežných činností, rituálov a stereotypov, snažte sa aj v obmedzených podmienkach žiť čo najpodobnejšie životu predtým.
6. Veľa môžete urobiť aj pre ľudí vo vašom okolí, súčasne (ako ukazujú skúsenosti so zvládaním prírodných katastrof) tým pomôžete aj sami sebe. Zhováraajte sa s ľuďmi okolo seba častejšie ako obvykle, najmä s deťmi, staršími, chorými či inak znevýhodnenými ľuďmi. Buďte tolerantnejší, ak budú hnevliví, podráždení či vystrašení. Byť inému nablízku, vypočuť si jeho trápenia a starosti, pomôcť hoci len s drobnosťami či bežnými problémami je jedna z najušľachtilejších služieb, ktoré môže človek človeku poskytnúť.
7. Pri náprave škôd postupujte malými krokmi. Dávajte si malé, ale reálne ciele. Dosiachnutie každého z nich nech vás povzbudí a je pre vás aj psychologickou odmenou.
8. Alkohol, bez predpisu užívané lieky, vyhýbanie sa kontaktu s okolím, strata záujmu o svoju budúcnosť – to všetko sú „choré“ spôsoby, ako sa s udalosťami vyrovnáť. Snažte sa im vyhnúť, snažte sa pomôcť ľuďom, na ktorých ich spozorujete, aby sa im dokázali vyhnúť.
9. Nehanbite sa vyhľadať odbornú pomoc, ak by ste na sebe vo zvýšenej miere alebo počas dlhšieho obdobia pozorovali príznaky vymenované v úvode. Lekári, psychológovia, sociálni pracovníci sú tu na to, aby vám s podobnými problémami pomohli.
10. Nezostávajúce so svojimi problémami sami!

## Zhrnutie

Prírodným katastrofám, najmä povodniam, sa vo väčšine prípadov nedá zabrániť. Preto je dôležité, aby obyvatelia ohrozených území mali dostatok informácií o tom, ako sa v prípade katastrofy správať a aké opatrenia dodržiavať. Sprístupnenie informácií zabezpečujú príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva na portáloch webových stránok jednotlivých regionálnych úradov verejného zdravotníctva ako aj na webovej stránke [Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky](#), kde občania nájdu aj zoznam jednotlivých webových stránok všetkých regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR.

Počas katastrofy sa informácie šíria v spolupráci so správou obcí a miest a v spolupráci so zdravotníckymi pracovníkmi poskytujúcimi v danom regióne zdravotnú starostlivosť. Cieľom šírenia informácií je pripravenosť obyvateľstva, a tým zmiernenie dosahov prírodnej katastrofy na zdravie obyvateľov.

*Odbor hygieny životného prostredia a zdravia,  
ÚVZ SR*