



Προστασία της Δημόσιας Υγείας μετά τις πλημμύρες της κακοκαιρίας Daniel

Σοβαρές είναι οι ανησυχίες για τις επιπτώσεις στη **δημόσια υγεία** των καταστροφικών πλημμυρών στη Θεσσαλία, καθώς τα **φυτοφάρμακα**, τα **νεκρά ζώα**, τα **απορρίμματα** και τα **καύσιμα** που εντοπίζονται στα λιμνάζοντα νερά αποτελούν **σημαντικό υγειονομικό κίνδυνο**.

Οι κίνδυνοι για την υγεία του πληθυσμού στις πληγείσες περιοχές περιλαμβάνουν **γαστρεντερίτιδες ιογενούς, βακτηριακής και παρασιτικής αιτιολογίας, ηπατίτιδα Α, νοσήματα του αναπνευστικού**, καθώς και νοσήματα που μεταδίδονται μέσω διαβιβαστών και μέσω τρωκτικών ή άλλων ζώων.

Με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, έχουν εκδοθεί οι ακόλουθες εγκύκλιοι, οδηγίες και συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας:

- Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας μετά από έντονα καιρικά και πλημμυρικά φαινόμενα (Υπ. Υγείας 08/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Υγειονομικοί έλεγχοι στα σχολεία όλων των βαθμίδων και των ειδικών κατηγοριών, ημερήσια και νυχτερινά, δημόσια και ιδιωτικά και τους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς για το σχολικό έτος 2023 – 2024 (Υπ. Υγείας 11/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Ενημέρωση Επαγγελματιών Υγείας για την έγκαιρη ανίχνευση, καταγραφή και δήλωση τροφιμογενών και υδατογενών νοσημάτων, καθώς και ζωνοδόσων για την προστασία του πληθυσμού και της Δημόσιας Υγείας στις περιοχές που επλήγησαν από τις πλημμύρες (Υπ. Υγείας 11/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)

- Οδηγίες προστασίας της δημόσιας υγείας μετά από πλημμύρα (**ΕΟΔΥ**, 11/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Οδηγίες για την πρόληψη-αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων που συνδέονται με φυσικές καταστροφές από πλημμύρα (**ΕΟΔΥ**, 11/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Συστάσεις του ΕΟΔΥ για πρόληψη τροφιμογενών / υδατογενών νοσημάτων σε περίπτωση συγχρωτισμού πλημμυροπαθών σε χώρους φιλοξενίας (**ΕΟΔΥ**, 11/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Εγκύκλιος για Υπηρεσίες για πλημμύρες (**Υπ. Υγείας** 14/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)
- Οδηγίες για τη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας κατά την προετοιμασία και παροχή γευμάτων, καθώς και κατά την παροχή συσσιτίων σε περιοχές που επλήγησαν από πλημμύρες (**Υπ. Υγείας** 15/09/23). Διαβάστε [εδώ](#)

Συνοψίζοντας τα πιο κρίσιμα σημεία που αφορούν στην προστασία της δημόσιας υγείας εργαζομένων και πολιτών, παρακάτω αναφέρονται οι σημαντικότερες οδηγίες σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης των πλέον σημαντικών κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια των πολιτών.



- **Μην εισέρχεστε, μην περπατάτε ή οδηγείτε** σε πλημμυρισμένες περιοχές με τρεχούμενα ή λιμνάζοντα νερά αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο.
- **Μην πλησιάζετε** σε πλημμυρισμένες περιοχές που υπάρχουν στύλοι ηλεκτροδότησης ή ηλεκτρικά καλώδια που έχουν πέσει.
- Εάν χρειάζεται να εισέλθετε σε πλημμυρισμένες περιοχές φορέστε **γαλότσες** και χρησιμοποιήστε ένα μακρύ ραβδί για να ελέγξετε το βάθος του νερού, και να αποφύγετε αγωγούς λυμάτων και αποχετεύσεις που μπορεί να υπάρχουν κάτω από το νερό.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής η χρήση ηλεκτρικών συσκευών και **αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού** σε περίπτωση συσσώρευσης στάσιμων υδάτων εντός της οικίας προτού προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια χρήσης ρεύματος.
- **Προβείτε** σε επαρκή αερισμό του χώρου. Επιπρόσθετα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κλιματιστικά ή οποιοδήποτε άλλο θερμαντικό μέσο, εφόσον βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής η χρήση τους για την αποφυγή δημιουργίας υγρασίας.
- **Μην καταναλώνετε** νερό από το δίκτυο, έως ότου ληφθούν όλα τα κατάλληλα μέτρα διασφάλισης της ποιότητας του. Μέχρι τότε, καταναλώνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό για πόση, πλύσιμο φρούτων/λαχανικών και τροφίμων, παρασκευή φαγητού, ατομική υγιεινή (π.χ. πλύσιμο δοντιών, πλύσιμο χεριών κ.α.), καθαρισμό τραυμάτων, πλύσιμο απαραίτητου ιματισμού και γενικότερη οικιακή χρήση και πλύσιμο επιφανειών, επίπλων και οικιακών συσκευών.
- Για τον καθαρισμό του σπιτιού **λάβετε μέτρα ατομικής προστασίας** κατά τη διάρκεια του καθαρισμού του σπιτιού (γαλότσες, γάντια, μακριά ρούχα, μάσκες). Μετά το πέρας των εργασιών, πλύνετε τα ρούχα αυτά ξεχωριστά με ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- **Απομακρύνετε και πετάξτε** αντικείμενα τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με το νερό της πλημμύρας, σε περίπτωση που δεν μπορούν να πλυθούν ή να απολυμανθούν (π.χ. στρώματα, είδη οικοσκευής, κτλ).
- **Απορρίψτε** οποιαδήποτε τρόφιμα, σε κλειστές ή ανοιχτές συσκευασίες τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με τα νερά της πλημμύρας.
- **Απομακρύνετε** τα παιδιά από το σπίτι κατά τη διάρκεια του καθαρισμού.
- **Πλένετε** τακτικά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.
- Σε περίπτωση παρουσίας εντόμων, όπως μυγών, κατσαρίδων κ.α., χρησιμοποιήστε **εγκεκριμένα εντομοκτόνα**, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης των σκευασμάτων.
- **Μην έρχεστε σε επαφή** με στάσιμα νερά και λάσπη χωρίς λήψη ατομικών μέτρων προστασίας (γαλότσες, μακριά ρούχα, γάντια κ.τ.λ.).
- **Μην αφήνετε** τα παιδιά να παίζουν στα στάσιμα νερά και στη λάσπη.
- Ιδιαίτερη **προσοχή** χρειάζεται κατά τη μετακίνηση αντικειμένων λόγω πιθανής εμφάνισης τρωκτικών ή ερπετών.

- Σε περίπτωση παρουσίας εντόμων, όπως μυγών, κατσαρίδων κ.α., **χρησιμοποιήστε εγκεκριμένα** εντομοκτόνα, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης των σκευασμάτων.
- **Χρησιμοποιήστε μέσα ατομικής προστασίας** από τσιμπήματα κουνουπιών, όπως εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά χώρου ή και σώματος.
- **Μην τρώτε** φρέσκα λαχανικά που καλλιεργούνται σε έκταση ή κήπο που έχει πλημμυρίσει.
- **Πετάξτε τρόφιμα** σε ανοιχτές συσκευασίες τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με τα νερά της πλημμύρας. Τα νερά της πλημμύρας μπορεί να έχουν παρασύρει τρωκτικά και ερπετά από άλλες περιοχές τα οποία μπορεί να είναι επικίνδυνα. Τα ούρα των τρωκτικών μπορεί να επιμολύνουν το νερό με παθογόνους μικροοργανισμούς.
- **Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια** σε περίπτωση αδιαθεσίας, αναπνευστικών προβλημάτων, εμφάνισης εξανθήματος ή γαστρεντερικών προβλημάτων.
- **Καλή προσωπική υγιεινή** (πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό) μετά από επαφή με επιφάνειες που έχουν έρθει σε επαφή με τα νερά της πλημμύρας.
- **Πλύνετε συχνά τα χέρια των παιδιών** με σαπούνι και νερό (πάντα πριν από τα γεύματα).
- **Μην επιτρέπετε στα παιδιά** να παίζουν με παιχνίδια που έχουν μολυνθεί από νερά και δεν έχουν απολυμανθεί.
- **Μην κάνετε μπάνιο** σε νερό που μπορεί να έχει μολυνθεί από αποχετευτικά νερά ή τοξικές χημικές ουσίες. Αυτό περιλαμβάνει τα ποτάμια, τα ρέματα ή τις λίμνες που βρίσκονται σε πληγείσες περιοχές ή σε περιοχές που μπορεί να επικοινωνούν με αυτές τις περιοχές.
- **Αποφύγετε** την έκθεση σε νερά πλημμύρας εάν έχετε ανοιχτή πληγή.
- **Καλύψτε** τα ανοικτά τραύματα με αδιάβροχο επίδεσμο για να μειώσετε την πιθανότητα μόλυνσης.
- **Κρατήστε το ανοικτό τραύμα** όσο το δυνατόν καθαρό, πλένοντας το καλά με σαπούνι και καθαρό νερό.
- Εάν μια πληγή αναπτύξει ερυθρότητα ή πρήξιμο **αναζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα**.
- **Διατηρούμε σε χωριστά δοχεία** τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά) από τα μαγειρεμένα.
- **Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία** (πχ. μαχαίρια, ξύλα κοπής) για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Τα τρόφιμα, κατά τη μεταφορά τους, θα πρέπει **να μην εκτίθενται** απευθείας στον ήλιο.
- **Προσέχουμε** ώστε να διατηρούνται οι σωστές θερμοκρασίες εντός των οχημάτων.
- **Προστατεύουμε τα τρόφιμα** και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα.

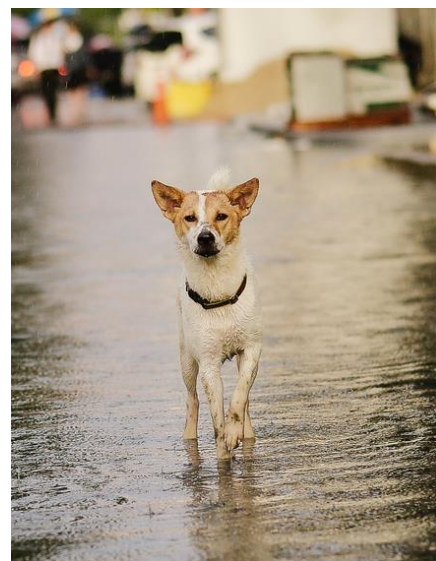
- **Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό**, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά. Ειδικά για το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε έτσι ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ.
- **Αναθερμαίνουμε προσεκτικά** τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε.
- **Φροντίζουμε** ώστε να μεσολαβεί όσο το δυνατόν λιγότερος χρόνος μεταξύ του μαγειρέματος και της κατανάλωσης του φαγητού.
- **Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό** σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από **2 ώρες**.
- **Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο** κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη φαγητό ή τρόφιμο (κάτω από **5 °C**). Η συνιστώμενη θερμοκρασία στην κατάψυξη είναι **0°C**.
- **Διατηρούμε** το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό μέχρι να καταναλωθεί.
- Το περισσευούμενο φαγητό, συνιστάται να **καταναλώνεται** μέσα σε **24 ώρες** ενώ τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά μέσα σε **3 ημέρες**.
- **Δεν ξεπαγώνουμε** κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τα τρόφιμα που αποψύχονται συνιστάται να μαγειρεύονται εντός μίας ώρας.
- **Καταναλώνουμε** πάντα ασφαλές νερό.
- Στην περίπτωση που ενημερωθούμε ότι δεν πρέπει να καταναλώσουμε το νερό στο χώρο φιλοξενίας **χρησιμοποιούμε** εμφιαλωμένο νερό ή βράζουμε το νερό πριν την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά).
- **Δεν αφήνουμε** τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στον ήλιο.
- **Αποθηκεύουμε** το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη
- Καταναλώνουμε **2-3 λίτρα νερού / ημέρα** ιδιαίτερα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές.
- **Πλένουμε τα χέρια μας** πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα.
- **Πλένουμε και απολυμαίνουμε** επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στην προετοιμασία του φαγητού.



- **Μην τα αφήνετε** να παίζουν σε περιοχές με υδάτινες συλλογές.
- **Πλένετε τα χέρια** των παιδιών συχνά και πάντα πριν από τα γεύματα.
- **Πλένετε τα παιχνίδια** που έχουν μολυνθεί από τα νερά της πλημμύρας με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Τα μαλακά παιχνίδια μπορούν να τοποθετηθούν σε ζεστό πρόγραμμα πλυντηρίου (60°C).
- Οι γονείς με βρέφη που έχουν συμπτώματα διάρροιας και εμετού θα πρέπει να **αναζητήσουν ιατρική συμβουλή**.
- **Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας** εάν αρρωστήσετε μετά από κατά λάθος κατάποση μολυσμένου νερού ή λάσπης, ιδιαίτερα εάν αναπτύξετε διάρροια, πυρετό ή κοιλιακό άλγος εντός 2 εβδομάδων από την επαφή με πλημμυρικά νερά ή λύματα.



- **Μην αφήνετε** τα ζώα (κατοικίδια ή εκτροφής) να πίνουν από μολυσμένο νερό.
- **Αποφύγετε να αγγίζετε** ή να χειρίζεστε νεκρά ζώα, χωρίς τη χρήση προστατευτικών μέτρων.
- Μην συλλέγετε ή τρώτε νεκρά ζώα.
- **Ειδοποιήστε** τις Κτηνιατρικές Αρχές της Περιφέρειας για τυχόν νεκρά ζώα – αυτά πρέπει να συλλέγονται **ΑΜΕΣΑ** για την ταφή ή καύση τους.
- Άτομα που εργάζονται για τον καθαρισμό περιοχών όπου βρίσκονται πτώματα ζώων **πρέπει να φορούν προστατευτικά ρούχα ή στολή** και να **ακολουθούν** τους βασικούς κανόνες υγιεινής.



- Φορέστε **γαλότσες**, αδιάβροχα γάντια, μακριά ρούχα και αδιάβροχο. Τα γυαλιά προστασίας και η μάσκα προσώπου είναι απαραίτητα κατά το πλύσιμο υπό πίεση, διότι προκαλείται πιπίλισμα νερού ή απελευθέρωση σωματιδίων σκόνης.
- Συνιστάται **απολύμανση των χώρων** όπου είναι εφικτό με απολυμαντικό τύπου χλωρίνης ή άλλο απολυμαντικό.
- **Απομακρύνετε** και **πετάξτε** από το σπίτι σας αντικείμενα τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με το νερό της πλημμύρας, σε περίπτωση που δεν μπορούν να πλυθούν ή να απολυμανθούν (π.χ. στρώματα, είδη οικοσκευής, κτλ.).
- **Βεβαιωθείτε** ότι είναι ασφαλής η χρήση ηλεκτρικών συσκευών και αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού σε περίπτωση συσσώρευσης στάσιμων υδάτων εντός της οικίας, προτού προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια χρήσης ρεύματος.
- Η κεντρική θέρμανση με φυσικό αέριο ή πετρέλαιο **μπορεί να ενεργοποιηθεί** όταν έχει ελεγχθεί από μηχανικό.
- **Απομακρύνετε τα παιδιά** από το σπίτι κατά τη διάρκεια του καθαρισμού.
- Εάν το σπίτι έχει πλημμυρίσει και είναι κλειστό για μέρες, είναι πιθανό να έχει μολυνθεί από μύκητες μούχλας. **Αερίστε την περιοχή εργασίας** πριν και κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, αλλά κλείστε τις πόρτες σε μη μολυσμένα δωμάτια για την αποφυγή εξάπλωσης σπορίων μούχλας.
- Η μούχλα στα κτίρια **αφαιρείται** κυρίως με **ζεστό νερό** και απορρυπαντικό με χλώριο, ενώ για τις πιο δύσκολες καταστάσεις είναι πιθανό να χρειαστεί καθαρισμός από ειδικό συνεργείο.
- Ο επιμελής καθαρισμός του σπιτιού επιτυγχάνεται σε **τρία βήματα**: καθάρισμα, στέγνωμα, απολύμανση.
- Μικρές περιοχές μούχλας μπορούν να **αφαιρεθούν** εύκολα χρησιμοποιώντας **απορρυπαντικό** και **ζεστό νερό** ή **70% οινόπνευμα** για ξέβγαλμα και καθαρισμό τοίχων και σκληρών επιφανειών.
- **Αφαιρέστε** το οικοδομικό υλικό που περιέχει κυτταρίνη ή επεξεργασμένες ξύλινες ίνες (γυψοσανίδα επικαλυμμένη με κυτταρίνη, χαρτόνι, ινοσανίδα ξύλου κλπ), εκτός εάν πρόκειται για μασίφ ξύλο φυσικής καλλιέργειας. Υλικό που περιέχει κυτταρίνη έχει υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης *Stachybotrys* (τοξική μούχλα).
- **Τοποθετήστε** τα απορρίμματα σε σκληρούς κάδους ή σακούλες απορριμμάτων, τα οποία φροντίστε να διατηρούνται καλά σφραγισμένα.
- **Καθαρίστε** όλες τις σκληρές επιφάνειες (όπως τοίχους και δάπεδα) με ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Αν η επιφάνεια είναι τραχιά, **τρίψτε** με μια σκληρή βούρτσα.
- **Βεβαιωθείτε** ότι τυχόν αεραγωγοί κάτω από τους χώρους του δαπέδου είναι ξεμπλοκαρισμένοι για να υπάρχει διαμπερής εξαερισμός σε αυτές τις περιοχές. Καθώς οι σανίδες δαπέδου και οι τοίχοι στεγνώνουν, τα αιωρούμενα σωματίδια και η σκόνη που προκύπτουν θα πρέπει να καθαρίζονται τακτικά με ηλεκτρική σκούπα.

- Η μούχλα πρέπει να εξαφανιστεί καθώς το σπίτι στεγνώνει. Εάν επιμένει, επικοινωνήστε με ένα **ειδικό συνεργείο καθαρισμού** και οικεία **Αρχή δημόσιας υγείας** για βοήθεια.
- Μετά το πέρας των εργασιών, **πλύνετε** τα ρούχα αυτά ξεχωριστά με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και πλύνετε καλά τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι.

6.

Προστασία από υλικά που περιέχουν αμίαντο κατά τον καθαρισμό ή και την αποκατάσταση των ζημιών των κατοικιών

- Για τον καθαρισμό ή την απομάκρυνση υλικών που ενδέχεται να περιέχουν αμίαντο θα πρέπει να χρησιμοποιούνται τα κατάλληλα **Μέτρα Ατομικής Προστασίας**, κατ' ελάχιστο μάσκα **EN 149** τύπου **FFP3**, **γάντια βαρέως τύπου** και **ανθεκτικά υποδήματα**.
- Ο καθαρισμός υλικών που ενδέχεται να περιέχουν αμίαντο θα πρέπει να γίνεται με νερό και ήπια καθαριστικά, με προσοχή για να μην προκληθούν ζημιές. Για το λόγο αυτό **αποφεύγεται** η χρήση ισχυρών καθαριστικών, λειαντικών προϊόντων ή εργαλείων (π.χ. σύρμα ή σκληρή βούρτσα, τριβεία κ.α.), νερού με υψηλή πίεση και ελέγχεται η επιφάνεια για πιθανές φθορές.
- Μικρές φθορές (ρωγμές κ.λπ.) σε υλικά, μέχρι την τελική απομάκρυνσή τους μπορούν να **σφραγίζονται** επιτόπου με ειδική βαφή ή κόλλα.
- Η **απομάκρυνση υλικών** που περιέχουν αμίαντο πρέπει να πραγματοποιείται από εξειδικευμένες για την εργασία αυτή εταιρείες που διαθέτουν ειδική άδεια από το Υπουργείο Εργασίας (άρθρο 14 του ΠΔ 212/2006 –ΦΕΚ 212/Α/9.10.2006).
- Η **άμεση απομάκρυνση υλικών** που ενδέχεται να περιέχουν αμίαντο πραγματοποιείται μόνο όταν αυτό είναι απαραίτητο, διατηρώντας τα υλικά υγρά και χρησιμοποιώντας μέσα ατομικής προστασίας. Τα υλικά θα πρέπει να τοποθετούνται σε κατάλληλο περιέκτη ή τουλάχιστον να σκεπάζονται μέχρι την τελική αποκομιδή τους.
- Τα υλικά που ενδέχεται να περιέχουν **αμίαντο** απορρίπτονται σε ειδικούς χώρους και στο μέτρο του δυνατού **δεν αναμιγνύονται** με άλλα υλικά.
- Για την **απομάκρυνση επικίνδυνων αποβλήτων**, συμπεριλαμβανομένου του **αμιάντου**, σε περίπτωση ρύπανσης οικοπέδου λόγω φυσικής καταστροφής εφαρμόζεται η παρ. 5 του άρθρου 48, του Νόμου 4819/2021, σε συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές.



Healthy People in a Safe World

Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: thessaloniki@gepgroup.gr