

## Глодари, инсекти

18. Не смеете сами да отстранувате умрени животни, туку повикајте ветеринарна служба да го направи тоа.
19. Носете гумени чизми, водоотпорни ракавици, заштитни наочари, и маска за лице ако влегувате во вода која се излила од поплавата, за да избегнете гризење од глодари или вдишување на животинска урина.
20. Заштитете се од каснување на комарци со употреба на спреј против инсекти и со носење на светла облека, кошула со долги ракави и панталони со долги ногавици.
21. Отстранете ја стоечката вода од различни садови, саксии за цвеќе и стари гуми во областите каде што се размножуваат комарците.
22. Контакттирајте со Центрите за јавно здравје заради добивање на упатства во врска со санитарните прашања и контролата на инсектите и глодарите.



## Побарајте, медицинска помош доколку:

- имате повреда;
- имате пролив и/или повраќате, како и симптоми слични на грип, висока температура, јака главоболка, кашлица или имате силна вртоглавица.
- имате срцеви болки;
- имате некоја хронична болест и потребни Ви се лекови;
- Ве каснало некое животно како што е глушец (глодар) или змија;
- се чувствувате дека сте под стрес и станувате агресивни, имате соничта за поплавата кои стално се повторуваат, загрижени сте дека поплавата повторно ќе се врати.

**За повеќе  
информации  
обратете се во  
Центарот за јавно  
здравје**



Република Македонија  
Министерство за здравство



Институт за јавно здравје  
на Република Македонија

**ПОСЛЕДИЦИ ОД  
ПОПЛАВИ:  
СÉ ШТО ТРЕБА ДА  
ЗНАЕТЕ  
ЗА ДА ГО ЗАШТИТИТЕ  
СВОЕТО ЗДРАВЈЕ**



## Чистење на куќите

1. Користете водоотпорни ракавици, гумени чизми, заштитни очила и маска за лице при чистење на куќата.
2. Исчистете ја мувлата, со топла вода и детергент. Кај мувли со поголем интензитет побарајте помош од стручно лице.
3. Облека која била во контакт со вода од поплавата исперете ја одделно од другата облека, со детергент и со топла вода (70°C)
4. Фрлете ги предметите кои биле во контакт со вода од поплавите (на пр. играчки, кујнски предмети, предмети од кујнскиот мебел) или исчистете ги со топла вода (70°C) и со детергент.



## Вода и санитарни прашања

5. Да се почитуваат известувањата од Министерството за здравство, Институтот за јавно здравје на РМ и Центрите за јавно здравје за состојбата на водата за пиење и нејзината исправност. Проверете во Центарот за јавно здравје дали Вашата вода е исправна за пиење.
6. Користете пакувана, превриена или дезинфицирана вода за пиење, за миење на забите и миење и припрема на сирова храна, како и за миење на садовите.
7. Водата се преврива така што садот со вода се става на шпорет да зоврие (10 мин), потоа се отстранува и се остава да се олади. Никако да не се става мраз во водата. Мразот направен од вода за која не знаете да ли е исправна, може да биде загаден.
8. Во случај кога водоснабдителниот систем е во прекин, користете залихи од вода која ја обезбедуваат локалните надлежни органи. (вода од цистерна доставена од ЈКП).
9. Доколку складирате вода, правете го тоа во садови кои се чисти (измени со детергент и исправна вода) и задолжително да ги држите покриени со капак.
10. Фрлајте го ѓубрето во канти или пластични кеси за ѓубре и исклучиво во контејнери кои се наменети за таа цел.
11. Отстранете го детскиот и човечки измет брзо и внимателно. Ако канализациониот систем не е во функција, користете канти, хемиски тоалети или полски тоалети.



## Припрема на храна и хигиена

12. Мијте ги рацете со сапун после секое чистење, пред припрема на храната, пред јадење, после доаѓање во допир со детски измет и после одење во тоалет.
13. Не користете храна која била во допир со вода од поплавите.
14. Не јадете храна која била во фрижидер или замрзнувач ако струјата е исклучена.
15. Секоја сварена храна и намирници кои можат да се расипат задолжително чувајте ги во фрижидер (пожелно е да се чуваат на температури под 5°C).
16. Секоја храна мора да биде добро термички обработена (приготвена на температура поголема од 70°C)
17. Не оставајте зготвена храна подолго од 2 часа на собна температура.

