

Οδηγίες για την επιστροφή στο σπίτι σας μετά από πλημμύρα

Ο ΕΟΔΥ στο πλαίσιο της προστασίας της δημόσιας υγείας, μετά τις πρόσφατες πλημμύρες στην περιοχή της Θεσσαλίας, συστήνει τις παρακάτω οδηγίες για την επιστροφή, καθαρισμό και απολύμανση της οικίας σας μετά από πλημμύρα.

A. Στην πρώτη είσοδο στο σπίτι σας

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

Μην εισέρχεστε, 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 στιδήποτε 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 μπειτε 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/ρουπασμένα 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.

B. Καθαρίστε το σπίτι σας με ασφάλεια

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/μπλουζα με μακριά μανίκια και μανσέτα και παντελόνι και πλαστική ποδιά πάνω από τα ρούχα.
- **Μετά το πέρας των εργασιών αφαιρείτε τον εξοπλισμό** (βλέπε Παράρτημα 1), 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, ασφαλίζεται 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

¹ Αν στην ετικέτα της χλωρίνης αναφέρεται ότι η αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου είναι περίπου 3,5% τότε προσθέστε 6 κουταλάκια του γλυκού χλωρίνης σε 1 λίτρο νερό.

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.

2. Διαχείριση, καθαρισμός και απολύμανση με χλωρίνη αντικειμένων μετά από πλημμύρα

2.1. Προετοιμασία

Ο καθαρισμός και η απολύμανση του νοικοκυριού σας μετά από πλημμύρα είναι σημαντική για την πρόληψη ασθενειών. Πριν την έναρξη των εργασιών καθαρισμού και απολύμανσης πρέπει να απομακρυνθούν τα τρεχούμενα και λιμνάζοντα νερά. Επίσης, πρέπει να απομακρυνθούν αντικείμενα, τα οποία έχουν εκτεθεί σε νερά από πλημμύρα και δεν είναι εφικτό να καθαριστούν (π.χ. πορώδη αντικείμενα όπως ξύλινα σκεύη, μαξιλάρια, στρώματα, κ.ά.). Απορρίψτε οποιαδήποτε τρόφιμα, σε κλειστές ή ανοιχτές συσκευασίες, τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με τα νερά της πλημμύρας. Πετάξτε οποιοδήποτε φαγητό από το ψυγείο ή τον καταψύκτη σας, εάν αυτά δεν έχουν λειτουργήσει για μερικές ώρες. Για την αποφυγή εμφάνισης και εξάπλωσης τρωκτικών, εντόμων και άλλων παρασίτων συστήνεται να λαμβάνεται μέριμνα για την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφών και ζωοτροφών, καθώς και για την απομάκρυνση αντικειμένων τα οποία μπορεί να αποτελέσουν καταφύγιο ή εστίες τέτοιων ειδών (π.χ. παλαιά ογκώδη αντικείμενα με εσοχές ή/και διάκενα τα οποία βρίσκονται σε παρατεταμένη αχρηστία, όπως παλιά μπαούλα).

Χρήση προϊόντων καθαρισμού και απολύμανσης

1. Πρώτα πρέπει να γίνει σχολαστικός καθαρισμός οποιασδήποτε επιφάνειας από τους ρύπους που υπάρχουν. Πλύνετε τις επιφάνειες με απορρυπαντικό και ζεστό, **καθαρό** νερό για να απομακρύνετε τη βρωμιά και τα υπολείμματα ρύπων. Σε περίπτωση που δεν έχετε πρόσβαση σε καθαρό νερό, ακολουθήστε τις οδηγίες της ενότητας 2.2. «Οδηγίες για την παρασκευή νερού που θα χρησιμοποιηθεί για οικιακή χρήση» για να αποκτήσετε νερό κατάλληλο για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων και των αντικειμένων.
2. Στη συνέχεια, απολυμάνετε τις επιφάνειες με οικιακή χλωρίνη (αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου 5%).

Είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε και να ακολουθείτε τις οδηγίες ασφαλείας για κάθε προϊόν που χρησιμοποιείτε. Παρακάτω παρατίθενται οι σημαντικότερες οδηγίες ασφαλείας κατά τη χρήση προϊόντων απολύμανσης:

- Πριν χρησιμοποιήσετε χλωρίνη σε κλειστό χώρο, ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες.
- Εάν χρησιμοποιείτε προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης, μην αναμειγνύετε τα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης μεταξύ τους. **ΜΗΝ αναμειγνύετε χλωρίνη και αμμωνία, διότι μπορεί να δημιουργηθούν τοξικά αέρια.**
- Αποφύγετε την εισπνοή αναθυμιάσεων από τα προϊόντα απολύμανσης. Εάν χρησιμοποιείτε τα προϊόντα σε εσωτερικούς χώρους, ανοίξτε παράθυρα και πόρτες για να εισέρχεται φρέσκος αέρας.
- Να αποφεύγεται η χρήση χλωρίνης από ανθρώπους με αναπνευστικά προβλήματα. Η χλωρίνη μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό των οφθαλμών, αεραγωγών και δέρματος. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, όπως θολή όραση, δακρύρροια, αίσθημα καύσου στη μύτη, το λαιμό, τους πνεύμονες και τα μάτια, βήχα, σφίξιμο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, συριγμό, γρήγορη και ρηχή αναπνοή, αναπνευστική ανεπάρκεια, πόνο στο δέρμα, ερυθρότητα, φουσκάλες, ναυτία, έμετο, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

2.2. Οδηγίες για την παρασκευή νερού που θα χρησιμοποιηθεί για οικιακή χρήση

Μην χρησιμοποιείτε νερό το οποίο υποψιάζεστε πως είναι μολυσμένο για να πλύνετε πιάτα, να βουρτσίσετε τα δόντια σας, να πλύνετε και να ετοιμάσετε φαγητό, να φτιάξετε πάγο ή φαγητό για τα βρέφη ή μικρά παιδιά. Το εμφιαλωμένο, το βρασμένο και το κατάλληλα επεξεργασμένο νερό αποτελούν ασφαλείς πηγές νερού για οικιακή χρήση συμπεριλαμβανομένου του καθαρισμού του σπιτιού. Σε περίπτωση που δεν έχετε εμφιαλωμένο νερό ή άλλο καθαρό νερό για οικιακή χρήση, για το νερό που θα χρησιμοποιηθεί **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ** για τον καθαρισμό και την απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων συστήνονται τα κάτωθι:

1. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το νερό που θα παραχθεί με την παρακάτω διαδικασία δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πόση ή μαγείρεμα ή προσωπική υγιεινή (βούρτσισμα δοντιών, πλύσιμο σώματος και μαλλιών, πλύσιμο χεριών).
2. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η παρακάτω διαδικασία δεν αφαιρεί τις χημικές ουσίες από το νερό. Να μην χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση πιθανής ρύπανσης με επικίνδυνες χημικές ουσίες.
3. Βράστε το νερό για ένα λεπτό και αφήστε το να κρυώσει. Στη συνέχεια αποθηκεύστε το σε καθαρά σκεπασμένα δοχεία.
4. Για τον καθαρισμό πιάτων, μαχαιροπήρουνων και μαγειρικών σκευών χρησιμοποιήστε σαπούνι και καυτό νερό (το οποίο να είναι φιλτραρισμένο και βρασμένο).

Πίνακας 1. Συστάσεις για τον καθαρισμό και την απολύμανση αντικειμένων και επιφανειών όπου γίνεται διαχείριση τροφίμων

Περιοχή ή αντικείμενο προς καθαρισμό	Ποσότητα χλωρίνης	Ποσότητα νερού (το νερό στο οποίο θα διαλύσετε τη χλωρίνη δεν πρέπει να είναι ζεστό)	Βήματα καθαρισμού
Επιφάνειες διαχείρισης τροφίμων που μπορεί να έχουν έρθει σε επαφή με το νερό της πλημμύρας. Παραδείγματα: Πάγκοι κουζίνας, χώροι κυλικείου Σημείωση: Πετάξτε όλα τα πορώδη αντικείμενα (π.χ. ξύλινες σανίδες κοπής, θηλέες μπιμπερό και πιπίλες).	1 κουταλιά της σούπας (ή ~15ml)	4 λίτρα	<ol style="list-style-type: none">1. Πλένετε με σαπούνι και ζεστό, καθαρό νερό.2. Ξεπλένετε με καθαρό νερό.3. Απολυμαίνετε με διάλυμα χλωρίνης (1 κουταλιά της σούπας οικιακής χλωρίνης σε 4 λίτρα καθαρού νερού).4. Αφήνετε το διάλυμα στην επιφάνεια για τουλάχιστον 15 λεπτά (όλη η επιφάνεια πρέπει να καλύπτεται από το διάλυμα για το χρονικό διάστημα των 15 λεπτών)5. Αφήνετε την επιφάνεια να στεγνώσει στον αέρα.

Πίνακας 2. Συστάσεις για τον καθαρισμό και την απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων όπου ΔΕΝ γίνεται διαχείριση τροφίμων

Περιοχή ή αντικείμενο προς καθαρισμό	Ποσότητα χλωρίνης	Ποσότητα νερού	Βήματα καθαρισμού
Επιφάνειες που δεν έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, οι οποίες δεν απορροφούν το νερό και οι οποίες μπορεί να έχουν έρθει σε επαφή με νερά πλημμύρας. Παραδείγματα: δάπεδα, τουαλέτες, νεροχύτες, θρανία, καρέκλες και εξοπλισμός γυμναστηρίου.	Περίπου 1 φλιτζάνι του τσαγιού (200-250 ml)	15-20 λίτρα (ένας κουβάς σφουγγαρίσματος είναι περίπου 15 λίτρα)	<ol style="list-style-type: none">1. Καθαρίζετε την επιφάνεια με σαπούνι και ζεστό, καθαρό νερό.2. Ξεπλένετε με καθαρό νερό.3. Απολυμαίνετε χρησιμοποιώντας ένα διάλυμα 200-250 ml χλωρίνης σε 15-20 λίτρα νερού. Βεβαιωθείτε ότι οι επιφάνειες παραμένουν καλυμμένες (βρεγμένες) με το διάλυμα για τουλάχιστον 15 λεπτά.4. Αφήνετε την επιφάνεια να στεγνώσει στον αέρα.

3. Διαχείριση αντικειμένων και επιφανειών με κίνδυνο ανάπτυξης μούχλας

Εάν έχουν εισέλθει στο σπίτι σας νερά από πλημμύρες ή καταιγίδες, στεγνώστε το συντομότερο δυνατό για να αποφύγετε την ανάπτυξη μούχλας - εντός 24 έως 48 ωρών αν είναι δυνατόν. Σε περίπτωση ανάπτυξης μούχλας, η μεγάλης κλίμακας αφαίρεση της μούχλας θα πρέπει να διεξάγεται από επαγγελματίες παρόχους υπηρεσιών απολύμανσης. Σε υπόγεια δωμάτια μπορεί να χρειαστεί και άντληση υδάτων.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες στην περίπτωση ανάπτυξης μούχλας και ανάγκης για μικρής κλίμακας καθαρισμό της:

- Η έκθεση σε υγρά και μουχλιασμένα περιβάλλοντα μπορεί να προκαλέσει διάφορες επιπτώσεις στην υγεία ή και καθόλου. Κάποιοι άνθρωποι είναι ευαίσθητοι στη μούχλα. Για αυτούς τους ανθρώπους, η έκθεση σε μούχλα μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως βουλωμένη μύτη, συριγμό, ερεθισμένα μάτια ή κνησμό στα μάτια ή στο δέρμα. Άτομα με αναπνευστικά προβλήματα όπως το άσθμα, με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή αλλεργίες θα πρέπει να μένουν μακριά από μουχλιασμένους χώρους καθώς μπορεί να έχουν πιο έντονες αντιδράσεις, όπως πυρετό ή δύσπνοια. Σε περίπτωση που υπάρχει υποψία για επιπτώσεις στην υγεία σας από έκθεση σε μούχλα, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.
- Αποτρέψτε την επανείσοδο του νερού από εξωτερικούς χώρους στο σπίτι. Για παράδειγμα, φροντίστε ώστε τα νερά της βροχής από τα λούκια ή τη στέγη να αποστραγγίζονται μακριά από το σπίτι.
- Αποκαταστήστε τυχόν διαρροές σε στέγες, τοίχους ή υδραυλικά το συντομότερο δυνατό.
- Αδειάστε το νερό με ασφάλεια. Προσοχή όταν χρησιμοποιείτε αντλίες.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ φορητές γεννήτριες πετρελαίου ή βενζίνης σε εσωτερικό χώρο ή ακόμα και σε εξωτερικό χώρο κοντά σε ανοικτό παράθυρο, πόρτα ή αγωγό εξαερισμού, καθώς υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης από έκθεση στα παραγόμενα καυσαέρια (μονοξείδιο του άνθρακα).
- Οι εργασίες αποκατάστασης πρέπει να εκτελούνται σε καλά αεριζόμενο χώρο. Εάν ο καιρός το επιτρέπει, ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού για να βοηθήσετε τη διαδικασία αερισμού και ξήρανσης.
- Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες και αφυγραντήρες για να απομακρύνετε την υπερβολική υγρασία. Οι ανεμιστήρες πρέπει να τοποθετούνται σε παράθυρο ή πόρτα με τον αέρα να φυσάει προς τα έξω και όχι προς τα μέσα, έτσι ώστε να μην εξαπλώνεται η μούχλα. Διατηρήστε τον θερμοστάτη μεταξύ 20°C και 22°C για σταθερό στέγνωμα.
- Ανοίξτε τα εντοιχισμένα ντουλάπια που βρίσκονται σε όλους τους εσωτερικούς χώρους των κτιριακών εγκαταστάσεων. Αφαιρέστε τα συρτάρια, καθαρίστε και απολυμάνετε τα σύμφωνα με τις οδηγίες, σκουπίστε τα και αφήστε τα να στεγνώσουν.
- Αφαιρέστε και απορρίψτε όλα τα πορώδη αντικείμενα όπως στρώματα, μαξιλάρια, γυψοσανίδα, επενδύσεις τοίχων, προϊόντα χαρτιού κ.ά. που έχουν εκτεθεί σε λύματα ή νερά πλημμύρας. Πετάξτε ό,τι

βράχθηκε από τα νερά της πλημμύρας και δεν έχει καθαριστεί και στεγνώσει εντελώς μέσα σε 24 έως 48 ώρες.

- Τοποθετήστε τα απορρίμματα σε σκληρούς κάδους ή σακούλες απορριμμάτων, τα οποία φροντίστε να διατηρούνται καλά σφραγισμένα.
- Ελέγξτε και καθαρίστε τα συστήματα θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού του σπιτιού σας από έναν επαγγελματία συντήρησης που έχει εμπειρία στον καθαρισμό από μούχλα πριν το θέσετε σε λειτουργία. Εάν τα συστήματα πλημμύρισαν με νερό, η ενεργοποίησή τους σε περίπτωση που είναι μούχλιασμα θα εξαπλώσει τη μούχλα σε όλο το σπίτι. Ο επαγγελματικός καθαρισμός θα καθαρίσει την μούχλα και θα αποτρέψει την μετέπειτα διασπορά ή/και ανάπτυξή της. Όταν η υπηρεσία διαπιστώσει ότι το σύστημά είναι καθαρό (και μόνο αν είναι ασφαλές), μπορείτε να το ενεργοποιήσετε και να το χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε στην απομάκρυνση της υπερβολικής υγρασίας από το σπίτι.
- Καθαρίστε σχολαστικά όλα τα βρεγμένα αντικείμενα και τις επιφάνειες με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Για παράδειγμα, θα πρέπει να καθαρίσετε όλα τα δάπεδα, τα μεταλλικά έπιπλα, τους πάγκους, τις συσκευές, τους νεροχύτες, τα υδραυλικά εξαρτήματα κ.ά. Αν η επιφάνεια είναι τραχιά, τρίψτε με μια σκληρή βούρτσα. Στη συνέχεια απολυμάνετε τις επιφάνειες και τα αντικείμενα σύμφωνα με τις οδηγίες του παρακάτω πίνακα 3.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υπόγειοι χώροι έχουν κατάλληλη αποστράγγιση για να περιορίσετε τη διαρροή νερού. Αερίστε για να στεγνώσει ο χώρος.
- Η μούχλα πρέπει να εξαφανιστεί καθώς το σπίτι στεγνώνει. Εάν επιμένει, επικοινωνήστε με ένα ειδικό συνεργείο καθαρισμού και οικεία αρχή Δημόσιας Υγείας για βοήθεια.
- Το βάψιμο πάνω από τη μούχλα δεν θα αποτρέψει την ανάπτυξη μούχλας. Διορθώστε πλήρως το πρόβλημα του νερού και καθαρίστε όλη τη μούχλα πριν βάψετε.

Καθαρίστε την μούχλα με μείγμα χλωρίνης και νερού

Φτιάξτε διάλυμα οικιακής χλωρίνης με αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου 5%, όπως αυτό παρουσιάζεται παρακάτω και απολυμάνετε οτιδήποτε έχει μούχλα.

Πίνακας 3. Συστάσεις για τον καθαρισμό της ανάπτυξης μούχλας από σκληρές επιφάνειες			
Περιοχή ή αντικείμενο προς καθαρισμό	Ποσότητα χλωρίνης	Ποσότητα νερού	Βήματα καθαρισμού
Ανάπτυξη μούχλας σε σκληρές επιφάνειες. Παραδείγματα: Πατώματα, κουζίνες, νεροχύτες, πάγκοι, μαχαιροπίρουνα, πιάτα και εργαλεία.	1 φλιτζάνι του τσαγιού (250ml)	4 λίτρα	<ol style="list-style-type: none">1. Αναμειγνύετε 250 ml χλωρίνης σε 4 λίτρα νερού.2. Πλένετε τις επιφάνειες με το διάλυμα χλωρίνης.3. Εάν οι επιφάνειες είναι τραχιές, τρίψτε τις με μια σκληρή βούρτσα.4. Ξεπλένετε τις επιφάνειες με καθαρό νερό.5. Αφήνετε τις επιφάνειες να στεγνώσουν στον αέρα.

4. Προστασία από υλικά που περιέχουν αμιάντο κατά τον καθαρισμό ή και την αποκατάσταση των ζημιών των κατοικιών σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας Δ1(α)/ΓΠ.οικ.47627/14.9.2023 «Οδηγίες προστασίας της δημόσιας υγείας μετά από πλημμύρα προς τις υπηρεσίες για πολίτες»

Αρκετές κατοικίες ή άλλα κτίσματα στις πληγείσες περιοχές είναι πιθανόν, λόγω της χρονολογίας κατασκευής τους, να αποτελούνται και από υλικά τα οποία περιέχουν αμιάντο (μόνωση, στέγες, οροφές, κεραμίδια, πλακάκια, πόρτες, καπνοδόχοι, φούρνοι, τοίχοι κ.α.). Ο αμιάντος αποτελεί υλικό το οποίο δεν δημιουργεί προβλήματα στην υγεία όταν είναι σταθερά συνδεδεμένος σε τελικά προϊόντα όπως τοίχους, πλακάκια και σωλήνες, εφόσον δεν καταστρέφεται ή υφίσταται καταπονήσεις και φθορές.

Σύμφωνα όμως με αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στην υγεία από την εισπνοή ινών αμιάντου κατά τις εργασίες κοπής, αντικατάστασης, απομάκρυνσης και κατεδάφισης υλικών που περιέχουν αμιάντο ή από υλικά που έχουν υποστεί φθορά. Επισημαίνεται ότι όταν είναι υγρά, τα κατεστραμμένα υλικά που περιέχουν αμιάντο δεν θεωρούνται τόσο επικίνδυνα όσο όταν είναι στεγνά.

Λαμβάνοντάς υπόψη τα ανωτέρω συστήνονται τα εξής:

1. Για τον καθαρισμό ή την απομάκρυνση υλικών που ενδέχεται να περιέχουν αμιάντο θα πρέπει να χρησιμοποιούνται τα κατάλληλα Μέτρα Ατομικής Προστασίας, κατ' ελάχιστο μάσκα EN 149 τύπου FFP3, γάντια βαρέως τύπου και ανθεκτικά υποδήματα.
2. Ο καθαρισμός υλικών που ενδέχεται να περιέχουν αμιάντο 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.
3. Μικρές φθορές (ρωγμές κ.λπ.) σε υλικά, μέχρι την τελική απομάκρυνσή τους μπορούν να σφραγίζονται επιτόπου με ειδική βαφή ή κόλλα.
4. Η απομάκρυνση υλικών που περιέχουν αμιάντο 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)
5. Η άμεση απομάκρυνση υλικών που ενδέχεται να περιέχουν αμιάντο 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.
6. Τα υλικά που ενδέχεται να περιέχουν αμιάντο 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.

Γ. Υγιεινή και πρόληψη ασθενειών

1. Πλυθείτε με σαπούνι και νερό

- Πλυθείτε με σαπούνι και νερό μόλις τελειώσετε τον καθαρισμό.
- Αν υπάρχει σύσταση για βράσιμο του νερού **χρησιμοποιήστε νερό που έχει βράσει για τουλάχιστον 1 λεπτό** (αφήστε το νερό να κρυώσει πριν πλυθείτε).
- Εάν έχετε ανοιχτά κοψίματα ή πληγές που εκτέθηκαν στα νερά των πλημμυρών μπορεί να μολυνθούν. Πλύντε τα με σαπούνι και νερό και να είστε σε επαφή με ιατρό ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση.
- Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια εάν τραυματιστείτε.
- Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια εάν παρουσιάσετε πυρετό, ρίγος, ή άλλα συμπτώματα γριπώδους συνδρομής (βήχας, πονόλαιμος), εξάνθημα, μυαλγίες-αρθραλγίες, κεφαλαλγία, ίκτερο, εμέτους, διάρροιες και ερυθρότητα οφθαλμών, ακόμα και ένα μήνα μετά την πιθανή έκθεση σε στάσιμα νερά. Πλύνετε όλα τα ρούχα που φορέσατε κατά τη διάρκεια του καθαρισμού με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Τα ρούχα αυτά πρέπει να πλένονται χωριστά από τα μη μολυσμένα ρούχα. Ρούχα που έχουν έρθει σε επαφή με δυνητικά μολυσμένο νερό πρέπει να πλένονται όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

Ακολουθείστε τις σχετικές [οδηγίες του ΕΟΔΥ](#) για περισσότερες πληροφορίες και αποφυγή πιθανών λοιμώξεων.

2. Πρόληψη

- Σε περίπτωση παρουσίας εντόμων, όπως μυγών, κατσαρίδων κ.α., χρησιμοποιήστε εγκεκριμένα εντομοκτόνα, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης των σκευασμάτων. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά τη μετακίνηση αντικειμένων λόγω πιθανής εμφάνισης τρωκτικών ή ερπετών.

- Χρησιμοποιήστε μέσα αποφυγής τσιμπημάτων κουνουπιών, όπως εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά χώρου ή και σώματος.
- Ενημερώστε τον ιατρό σας για την κατάσταση ανοσοποίησης σας για τον τέτανο και άλλα νοσήματα που μπορούν να προληφθούν με εμβολιασμό.

3. Οδηγίες σχετικά με ζώα (κατοικίδια ή εκτροφής):

- Μην αφήνετε τα ζώα (κατοικίδια ή εκτροφής) να πίνουν από μολυσμένο/ρουπασμένο 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 τις οδηγίες των αρχών.

Παράρτημα 1. Οδηγίες αφαίρεσης εξοπλισμού ατομικής προστασίας

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.

Αναλυτικές οδηγίες για τη σειρά εφαρμογής και αφαίρεσης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας μπορείτε να δείτε [εδώ](#).

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