

### Предварителна подготовка:

Ако имате информация, че съществува риск от бедствена ситуация непременно подгответе пакет с бутилирана слабо минерализирана вода и най-необходими храни: сухо и кондензирано мляко, спагети, макарони, сухари, вакуумирано сирене, бурканчета с готови детски храни, компоти, чай (от шипка, липа, лайка). Ако имате бебе осигурете памперси и пелени, ако вече е захранено с немлечни храни - купичка, чаша и лъжичка и шишета и биберони.

### При настъпило бедствие:

1. Продължавайте да кърмите бебето си. Единственото от което бебето се нуждае до 6 месечна възраст е майчиното мляко. Ако поради стреса кърмата ви е намаляла или спряла, това е временно. Слагайте бебето на гърдата толкова често през деня и през нощта, колкото то пожелае. Нощното хранене е важно за поддържане потока на мляко. Кърмете всеки път от двете гърди, пийте повече течности.
2. Спазвайте нужната лична хигиена - мийте ръцете си с преварена вода преди кърмене, измивайте с преварена вода гърдите си.
3. При хранене на кърмачетата, които вече са захранени с твърди немлечни храни и малките деца спазвайте стриктно хигиенните правила, посочени по-горе.
4. При приготвянето на храната на кърмачета и малките деца използвайте само преварена вода.
5. Предлагайте само преварена вода за пиене на кърмачета и малки деца.

### Препоръки за хранене при кърмачета и малки деца със стомашно-чревни разстройства:

1. При първа възможност потърсете лекарска помощ.
2. Ако бебето се разболее продължете да го кърмите. Кърмата има противоифекциозни свойства и се усвоява по-лесно. Кърмете бебето по-често (10-12 пъти дневно) за по-кратко време.
3. Когато бебето има тежка диария то се нуждае от допълнителни течности (водно-солеви рехидратиращи разтвори, преварена вода).
4. Ако бебето не се храни само с майчина кърма е необходимо да промените режима на хрането, да увеличите течностите като му давате:
  - в продължение на 6 часа давайте на бебето само преварена вода; чай от лайка, шипка или липа; водно-солеви разтвори; оризова отвара (1/2 чаена лъжичка ориз се вари в 100 мл вода до увиране на ориза, прецежда се и към течността се добавя до 100 мл преварена вода);
  - след това се започва постепенно захранване на детето в зависимост от възрастта с лечебно мляко за лечение на остри диарии; супа от моркови (сварените с малко сол моркови се правят на пюре и се разреждат с преварена вода в съотношение 1 тегловна част морковено пюре/2 тегловни части преварена вода);
  - кисело мляко разрежено според възрастта.
5. Ако детето вече е захранено с прясно краве (козе) мляко:
  - заменете пряското краве (козе) мляко с кърма, като кърмите по-често и по-кратко или
  - заменете пряското мляко с кисело (неразредено или разрежено с оризова отвара в зависимост от възрастта) или
  - заменете пряското мляко с лечебно адаптирано мляко за остри диарии.

Издава : Национален център по опазване на общественото здраве

Директор: проф. д-р Л. Иванов, дмн

София, бул. „Акад. Ив. Гешов“ № 15, тел./факс: 02/954 93 90

e-mail: [livanov@nchi.government.bg](mailto:livanov@nchi.government.bg)



Отпечатано с помощта на УНИЦЕФ, България

## УКАЗАНИЯ ЗА ДЕЙСТВИЯ НА НАСЕЛЕНИЕТО ПРИ БЕДСТВЕНИ СИТУАЦИИ (НАВОДНЕНИЯ)

### I. ОСИГУРЯВАНЕ НА БЕЗОПАСНА ПИТЕЙНА ВОДА В ДОМАКИНСТВОТО

#### ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ, ЧЕ:

1. Първите показатели за замърсяване на водата са: наличие на плаващи частици, промяна в цвета, повишена мътност, поява на необичаен мирис или привкус.
2. Най-сериозната опасност за здравето е свързана със замърсяването на водата с микроорганизми. Най-често преносими с питейната вода са стомашно-чревните инфекции като дизентерия, кореман тиф, хепатит А, полиомиелит и др.
3. Някои химични вещества също могат да причинят неблагоприятни последици за здравето.

#### КАКВО НЕ ТРЯБВА ДА ПРАВИМ!

1. Ако има съмнения, че водата от централното водоснабдяване или друг традиционно използван източник е замърсена (мътна, с цвят, мирис или привкус) тя **НЕ ТРЯБВА** да се използва за пиене, измиване на хранителни продукти и съдове, подготовка на храна и лична хигиена - измиване на ръце и зъби. Преди употреба водата трябва да се обработи и дезинфекцира.
2. Да не се ползва водата от местни или неконтролирани източници (кладенци, сондажи, чешми и др.). Всеки засегнат от наводнението водоизточник трябва да бъде почистен и дезинфекциран, а качествата на водата проверени.

#### КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ ?

1. Да следим съобщенията на органите , които провеждат контрол за качеството и безопасността на питейната вода.
2. Да ползваме вода, доставена от органите на Гражданска Защита в цистерни, както и промишлено бутилираните минерални и трапезни води.
3. В случай, че няма организирана доставка на питейна вода малки количества вода могат да бъдат обработени в домашни условия по един от следните начини:
  - Преваряване: Водата трябва да ври от 5 до 15 минути, след това да се изсипе и съхранява в добре измити и плътно затворени съдове.
  - Дезинфекция: с предоставените таблетки за дезинфекция на водата (таблетките не са за пиене!), като се спазват инструкциите за доза, време за контакт и обем на обработваната вода.
  - с течна белина за домакинството, която не съдържа оцветители, ароматизиращи вещества и други добавки- на всеки 1 л вода се добавят 2-3 капки белина със съдържание на хлор до 5% . Преди употреба обработената вода трябва да престои не по-малко от 30 минути.
  - Като крайна мярка, при отсъствие на други възможности, може да се използва и дезинфекция с 2% йодна тинктура, 5 капки от която се добавят на всеки 1 л вода и се разбърква добре. Преди употреба трябва да се изчака не по-малко от 30 минути. Този начин на дезинфекция не трябва да се прилага за период по-дълъг от няколко дни, а така обработената вода не се препоръчва за ползване от бременни жени, хора със заболявания на щитовидната жлеза и повишена чувствителност към йод.
4. Ако водата е мътна преди преваряване или обработката с дезинфекционни препарати тя трябва да се прецеди през многослойна марля или парче чист плат.

## II. СПАЗВАНЕ НА ПРОТИВОЕПИДЕМИЧНИ МЕРКИ ПРИ ХРАНЕНЕ

1. При приготвяне на храна съдовете за готвене да се измиват само с преварена или дезинфекцирана вода по някой от гореописаните начини вода.
2. Суровите плодове и зеленчуци да се измиват добре с преварена или дезинфекцирана по гореописаните начини вода.
3. Препоръчително е да се консумира само преминала термична обработка храна, непосредствено след приготвянето. Месо от домашни животни, птици и риба се консумира след продължителна топлинна обработка (от 30 минути до 2 часа и повече в зависимост от вида на месото и големината на парчетата месо) и непосредствено след нея. Да не се консумира месо от травмирани и удавени животни.
4. Измивайте яйцата преди готвене. Яйцата да се консумират след продължително сваряване - не по-малко от 15 минути, непосредствено след приготвяне.
5. При високи температури на околната среда има висок риск от бърза развала на храната, поради което храната да се приготвя само в количество за еднократен прием.
6. Да се избягва консумацията на съмнителни домашни консерви, особено при нарушаване целостта на опаковките или промяна на външния им вид. Консервите да се консумират непосредствено след отварянето им.
7. Хранителни продукти трябва да се съхраняват само в плътно покрити съдове, за да се избегне рискът от преносители на инфекциозни хранителни заболявания - насекоми, гризачи и др.
8. Спазвайте лична хигиена - мийте ръцете си с преварена или дезинфекцирана вода преди приготвяне и сервиране на храната.
9. Болни със стомашно-чревно разстройство не трябва да се включват в приготвяне и сервирането на храната.
10. Ако се появят симптоми на стомашно-чревно заболяване - диария, повръщане, втрисане, температура, обща слабост, незабавно потърсете лекарска помощ.

## III. КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ РОДИТЕЛИТЕ

1. От кои реки, язовири и други водоеми близо до вашето населено място може да произлиза наводнението.
2. Подгответе личен багаж с най-необходимите документи, лични вещи, вода (най-добре бутилирана минерална вода) и продукти.
3. Изключете всички електрически и газови уредби. Затворете спирателните кранове за вода.
4. Използвайте мобилна или друга връзка да известите близките си или органите на полицията (тел.: 166), пожарно аварийна безопасност (тел.: 160), гражданска защита (национален тел.: 960 10 262) за местонахождението си.
5. При поройни дъждове не заставайте заедно с децата под мостове, подлези и други съоръжения, тъй като буйната вода може да ви отнесе.
6. При необходимост за напускане на жилището, ако нивото на водата продължава да расте, качете се заедно с тях на най-горните етажи или покрива.
7. Ако се намирате близо до река, язовири, дерета и други водоеми незабавно се отдалечете от тях и се придвижете към по-високи места. Не пускайте децата си в тези потенциално опасни места.
8. Не правете опити за пресичане на разливи, реки потоци и дерета.
9. Максимално и възможно бързо изведете децата от опасната зона.
10. Давайте на децата ясни и лесно разбираеми указания как да действат.
11. Обърнете повече внимание на болните деца и децата с увреждания, като им окажете физическо съдействие.
12. Потърсете допълнителна помощ и връзки с представители на служби, които биха могли да ви окажат необходимата помощ с медикаменти, храна, вода, дрехи, подслон, средства за комуникации.