



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батуг“



# ПОПЛАВА ЈЕ ПРОШЛА. ШТА РАДИТИ САДА?

## УПУТСТВО ЗА РОДИТЕЉЕ

**Деца не могу сама – помоћ одраслих им је неопходна.  
Будите уз њих.**

Деца су осетљивија од одраслих на хемијске материје, микроорганизме и животиње којима могу бити изложена у поплавленим подручјима, зато што:

- ✓ Нервни, одбрамбени и систем органа за варење, као и други органи код деце су још у развоју и рањивији су.
- ✓ Деца једу више хране, пију више течности и удишу више ваздуха од одраслих спрам своје величине – зато је важно додатно обратити пажњу на исправност хране, воде и ваздуха.
- ✓ Деца често пужу или се играју на поду, стављају предмете у уста, што повећава ризик од изложености опасним материјама.

Придржавајте се следећих савета како бисте заштитили здравље и безбедност своје породице.

# ИСПРАВНА ВОДА И ХИГИЈЕНА ВАШЕ ДЕЦЕ



**Ако је вода којом се снабдевате (из водовода, бунара и др.) загађена водом из поплава, сви а посебно деца, труднице и дојиље морају пити само флаширану воду и само њу користити за припрему јела све док се не потврди исправност воде којом се снабдевате.**

- ✓ Воду из чесме и бунара можете користити само ако су надлежне институције то дозволиле. Објасните то својој деци.
- ✓ Хемијски неисправну воду не смете уопште користити.
- ✓ Уколико немате приступ флашираној, води из цистерни или другом извору исправне воде, воду претходно прокувајте и након кључања оставите да се охлади.
- ✓ За купање, умивање, прање руку и зуба треба да користите само воду која је исправна за пиће, а док се не утврди исправност воде са чесме или из бунара, препоручује се да децу купате сунђером и топлом флашираном или прокуваном водом.
- ✓ Замућену воду не употребљавајте за пиће ни припрему намирница.
- ✓ Да бисте сачували своје и здравље своје деце важно је да СВИ, и одрасли и деца, темељно перете руке после сваког чишћења, пре и после јела, приликом припреме хране, после коришћења тоалета, после игре напољу и контакта са животињама.
- ✓ Уколико нема воде, покажите детету како да употреби средство за дезинфекцију руку.

# БЕЗБЕДАН ПОВРАТАК КУЋИ КАД СЕ ВОДА ПОВУЧЕ



**Деца и труднице никако не смеју да бораве у кући док она не буде потпуно очишћена, сува и безбедна.**

- ✓ У своју кућу можете ући само уз сагласност надлежних.
- ✓ Уколико још има воде у кући – избаците је водећи рачуна да не дође у контакт с кожом. Обавезно носите гумене чизме или кесе преко ципела, рукавице, заштитне наочаре.
- ✓ Оперите подове и зидове детерџентом и водом (увек користите заштитне рукавице), а затим се обратите најближем институту/заводу за јавно здравље за даља упутства у вези с дезинфекцијом, дезинсекцијом и дератизацијом.
- ✓ Потражите квалификоване стручњаке да провере грађевинско/техничко стање и инсталације, посебно електричне и плинске уређаје, а ако се осећа гас, не улазите у кућу, не укључујте струју и обавезно пријавите оштећења локалној власти.
- ✓ Од комуналних предузећа тражите услуге чишћења оштећених септичких јама и испирање канализацијског система.
- ✓ Немојте сами уклањати угинуле животиње, позовите ветеринарску службу. Носите гумене чизме, водоотпорне рукавице, заштитне наочаре и маску за лице ако улазите у воду која се излила од поплава, како бисте избегли уједе глодара и змија и удисање животињског урина. Заштитите се од уједа комараца спрејевима и одећом која покрива тело.
- ✓ У случају да користите преносиви генератор струје, никако га не постављајте у кућу, на терасу или близу прозора где деца спавају, већ што је могуће даље од кућа и зграда. Угљен-моноксид који они испуштају је смртоносан.

**Вода од поплава може бити помешана с водом из канализације и загађена микоорганизмима, а влага која остаје у зидовима, дрвеном намештају, тепиху, тканини и другим кућним предметима може узроковати настанак буђи, што је велики ризик за здравље свих, а посебно деце.**

- ✓ Све глатке и чврсте површине намештаја и све предмете који су били у додиру с водом од поплава (а нису је упили) оперите детерџентом и водом, добро осушите и дезинфикујте. Пажљиво користите (увек с рукавицама) и не мешајте дезинфекцијска средства. Држите их даље од деце и редовно проветравајте просторије.
- ✓ Све ствари које су упиле воду и не могу се очистити треба бацити. Сву одећу и тканине које су биле под водом обавезно опрати одвојено од остале одеће детерџентом и топлем водом (60°C). Метални и керамички кухињски прибор мора се добро очистити и дезинфиковати док се дрвени као и сав прибор за исхрану беба мора бацити.
- ✓ У случају појаве буђи на великим површинама затражите стручну помоћ.
- ✓ Цурење из носа, црвенило и свраб очију и коже, отежано дисање могу бити реакције на буђ, а болови у стомаку, мучнина, повраћање, температура знакови разних инфекција, па се обавезно што пре треба јавити лекару.



За сва упутства за поступање у ванредној ситуацији током и након поплава позовите **0800 222 333**.

# БЕЗБЕДНА ИСХРАНА ВАШЕ ДЕЦЕ



**Најбоља храна за новорођенче и одојче је мајчино млеко. Уколико мајка доји, пожељно је да настави да доји.**

- ✓ Дојење је најбезбеднији начин прехране. Мајчино млеко садржи све потребне хранљиве материје, чисто је и увек је доступно, чак и у најтежим околностима. Састав мајчиног млека обезбеђује и природну одбрану од инфекција, учесталих код беба у ванредним околностима.
- ✓ Уколико се количина мајчиног млека због стреса и смањи, не треба одустати од дојења. Ако дете често тражи подој и дуго сиса, то не мора да значи да мајка нема довољно млека. Осим што задовољава потребу за храном, дојењем дете јача повезаност с мајком, што је врло значајно увек, а посебно у ванредним околностима.
- ✓ Дојењем се ослобађају хормони који благотворно утичу на стрес и нервозу и код беба и код мајки.

.....

- ✓ Уколико се из било ког разлога дете храни адаптираном млечном формулом, за припрему формуле користите само флаширану воду. Важно је и да прибор за припрему и руке особе која припрема храну буду чисти. Руке треба опрати млаком водом и сапуном, а у недостатку воде може се користити дезинфекционо средство, или 70% алкохол. Влажне марамнице нису довољне за дезинфекцију уколико нису на бази алкохола, то јест ако на паковању не пише „антибактеријске”.
- ✓ Препоручују се производи у којима је замена за мајчино млеко већ размућена и спремна за коришћење, а који детету треба да се дају из чисте шоље (најбоље је у том случају користити чаше за једнократну употребу).

.....

- ✓ Одојчету узраста шест месеци и старијем, поред млека потребна је и допунска исхрана, која такође треба да је здравствено безбедна. У циљу превенције болести у условима смештаја у колективним центрима, али и након повратка кући до потпуног санирања домаћинства, саветује се коришћење индустријски произведене хране за одојчад узраста до годину дана.

- ✓ За децу од навршене године и старију саветује се коришћење конзервираних намирница (термички обрађеног и конзервираног поврћа и воћа), али и термички обрађено поврће, суво воће, кондиторски производи, упакован хлеб, двопек, крекери, као и дуготрајно пастеризовано млеко.
- ✓ Уколико нема стабилног снабдевања електричном енергијом, или из других разлога не раде фрижидери за чување хране, преосталу количину неутрошене хране треба бацити.

.....

**Све пољопривредне културе које су биле у контакту с водом из поплава (засади разних врста поврћа, воће и друге пољопривредне културе, и пољопривредни производи ускладиштени у амбарима, траповима), као и залихе намирница (поплавлјени фрижидери, замрзивачи, оставе) не смеју да се користе за исхрану јер осим загађења бактеријама постоји и могућност хемијског загађења.**

- ✓ Предузмите додатне мере предострожности у припреми намирница, што подразумева темељну термичку обраду хранљивих намирница животињског порекла (месо, јаја, млеко), а воће и поврће које се иначе користи у сировом облику опрати у млакој води, очистити, поново опрати и термички обрадити.
- ✓ За прање судова, прање и припрему намирница, прављење леда треба да користите само воду која је исправна за пиће. Одржавајте строгу хигијену руку приликом припреме и конзумирања хране.
- ✓ Све животне намирнице које би могле да дођу у контакт с влагом држите у стакленим и металним добро затвореним посудама.

# БЕЗБЕДНА ИГРА



**После поплава, животна средина носи бројне ризике по здравље и безбедност деце, и зато о томе треба разговарати с дететом, научити га како да их избегне или се од њих заштити. Појачана брига и надзор над децом неопходни су у првим данима повратка у поплавама захваћено подручје.**

- ✓ Приликом сређивања после поплава, у кући и око ње могу се наћи многи оштри предмети и хемијска средства. Побрините се да мала деца немају приступ томе, а старијој објасните опасности. Научите их да средства за чишћење руку, воде и простора никада не користе без надзора и помоћи одраслих. А уколико се повреде, да одмах траже помоћ одраслог и оду код лекара.
- ✓ Објасните деци да не прилазе струјним кабловима и не користе сами електричне апарате, јер после поплава постоји велика опасност од струјног удара.
- ✓ Саветујте децу да избегавају предмете и места која су била поплављена док их одрасли не очисте. Нека се не играју поред бара, река, језера, никако не пипају нити улазе у ту воду. Игру у песку и на земљи у поплављеним подручјима треба избегавати до потпуног очишћења терена.
- ✓ Све играчке које упијају воду а које су дошле у контакт с водом од поплава баците, а друге треба добро опрати, осушити и дезинфиковати (најбоље средством на бази алкохола).
- ✓ Објасните деци да је већа могућност појаве змија, пацова, комараца и других инсеката и да зато треба да буду пажљиви и обавезно кажу родитељима уколико су на њих наишли. Никако не треба да прилазе мртвим животињама, већ да се обрате одраслима ако су их видели.

# ПОДРШКА – ВАМА И ВАШЕМ ДЕТЕТУ



**Брините о свом психичком и физичком здрављу, јер ћете једино тако моћи да помогнете себи, околини и свом детету.**

- ✓ Успоставите рутину и планирајте време. Важно је да нађете времена за одмор. Разговарајте о томе како се осећате, тражите подршку.
- ✓ Сетите се да сте одрасли и да својим примером показујете деци како она да се носе са стресном ситуацијом.

.....

- ✓ Помозите детету да испуни своје време радећи ствари које га чине срећним и које воли – да се игра, дружи, црта, пише, чита, слуша музику.
- ✓ Деца различито реагују на стресне ситуације. Помозите им да разумеју да је сада безбедно. Објасните детету да је важно да вам каже уколико му се нешто чудно или ружно дешава – има ружне снове, страхове, осећа се лоше, тужно је, не ради му се ништа, заборавља оно што је знало или осећа бол (најчешће у глави и стомаку). Обратите пажњу да ли је раздражљиво, мрзовољно или се повлачи у себе, да ли се осећа несигурно или се јављају понашања која је дете развојно већ прерасло. Обратите се за помоћ стручним лицима уколико ова понашања постају учестала.
- ✓ Проводите време с дететом и пружите му прилику да помогне вама или неком другом. Похвалите га.
- ✓ Можда ћете бити љути, бесни или презаузети и урадити нешто што ће повредити осећања вашег детета. Објасните му шта вас брине, али и колико га волите и нађите времена за разговор.



**СОС број телефона** за психолошку прву помоћ:

за **одрасла лица и младе** је **0800 111 111**,  
сваким даном од 12 до 20 часова;

за **децу и родитеље** је **0800 123 456**, што је уједно и број  
Дечијег телефонског сервиса Србије – НАДЕЛ, и радиће 24 часа.