



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΓΕΝ. Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΚΟΙΝ. ΜΕΡΙΜΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΚΟΙΝ. ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Πρέβεζα 1.12.2025

Ταχ. Διεύθυνση : Περδικάρη 1
Ταχ. Κώδικας : 481 00
Πληροφορίες : Γιολάντα Μπουντούρη
Τηλέφωνο : 26823-62111
e-mail: g.mpountouri@php.gov.gr

ΘΕΜΑ : «Οδηγίες για την ασφάλεια των πολιτών που βρίσκονται σε πλημμυρισμένες περιοχές»

Με αφορμή τα πρόσφατα καιρικά και πλημμυρικά φαινόμενα που έπληξαν περιοχές της Π.Ε. Πρέβεζας και με στόχο την προστασία της υγείας του πληθυσμού των πληγείσων περιοχών επισημαίνονται τα ακόλουθα:

A.1. Οδηγίες για την ασφάλεια των πολιτών που βρίσκονται σε πλημμυρισμένες περιοχές:

A.1.1. Οδηγίες για την κυκλοφορία των πολιτών σε πλημμυρισμένες περιοχές:

- 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 αποφύγετε αγωγούς λυμάτων και αποχετεύσεις, που μπορεί να υπάρχουν κάτω από το νερό.

A.1.2. Οδηγίες για την κατανάλωση νερού και τροφίμων:

- Μην πίνετε νερό από το δίκτυο ύδρευσης και μην το χρησιμοποιείτε για να πλένετε πιάτα, να πλένετε τα χέρια σας, να βουρτσίζετε τα δόντια ή να πλένετε ή να προετοιμάζετε φαγητό, έως ότου ενημερωθείτε από την αρμόδια Υπηρεσία ότι έχουν ληφθεί όλα τα κατάλληλα μέτρα διασφάλισης της ποιότητας του.

Μέχρι τότε καταναλώνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό για τις ακόλουθες χρήσεις:

- ο Για πόση
- ο Για πλύσιμο φρούτων/λαχανικών και τροφίμων
- ο Για παρασκευή φαγητού και βρεφικής/παιδικής τροφής
- ο Για ατομική υγιεινή (π.χ. πλύσιμο δοντιών, πλύσιμο χεριών κ.α.)
- ο Για καθαρισμό τραυμάτων
- ο Για πλύσιμο απαραίτητου ιματισμού
- ο Για γενικότερη οικιακή χρήση και πλύσιμο επιφανειών, επίπλων και οικιακών συσκευών
 - 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 τροφικά και ερπετά από άλλες περιοχές, τα οποία μπορεί να είναι επικίνδυνα. Τα ούρα των τροφτικών μπορεί να επιμολύνουν το

νερό με παθογόνους μικροοργανισμούς.

- Ιδιαίτερη προσοχή συνιστάται στα συσκευασμένα τρόφιμα με βιδωτά καπάκια, χάρτινες συσκευασίες και κονσερβοποιημένα τρόφιμα που τυχόν έχουν διογκωθεί ή οξειδωθεί.
- Σε κάθε περίπτωση για τα προϊόντα συνιστάται η πλύση των συσκευασιών εξωτερικά πριν τη χρήση.
- Πετάξτε οποιοδήποτε φαγητό στο ψυγείο ή τον καταψύκτη σας, εάν έχουν ξεπαγώσει.
- Απαιτείται συστηματική επιμέλεια ως προς την καθαριότητα των μαγειρικών σκευών, φαγητοδοχείων και ειδών σερβιρίσματος πριν και μετά από κάθε χρήση. Όπου είναι εφικτό συστήνεται η χρήση χλωριούχου ή άλλου απολυμαντικού διαλύματος για τον καθαρισμό των ανωτέρω ειδών.
- 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.

A.1.3. Οδηγίες για πρόληψη ασθενειών – τραυματισμών:

- 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.
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά τη μετακίνηση αντικειμένων λόγω πιθανής εμφάνισης τρωκτικών ή ερπετών.
- Σε περίπτωση που έχετε τραυματισμούς και ανοιχτές πληγές, αποφύγετε την έκθεση τους σε νερό πλημμύρας, γιατί υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης.
- Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές εάν ενδέχεται να έχουν βραχεί. Ενεργοποιήστε τις μόνο όταν έχουν ελεγχθεί από εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.
- 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.
- Ρούχα που έχουν έρθει σε επαφή με δυνητικά μολυσμένο νερό πρέπει να πλένονται με απορρυπαντικό σε ζεστό νερό θερμοκρασίας κατ' ελάχιστον 60C.
- Τήρηση σωστής αναπνευστικής υγιεινής (βήχας και φτέρνισμα στον αγκώνα, σωστή χρήση και απόρριψη χαρτομάντιλων), ιδιαίτερα σε κοινόχρηστα καταλύματα.
- Συνίσταται σε ενήλικες αναμνηστική δόση εμβολίου έναντι του τετάνου, εφόσον έχει παρέλθει 10ετία από τον προηγούμενο εμβολιασμό, ενώ αντίστοιχα για τα παιδιά και τους εφήβους, η απαραίτητη τήρηση του προγράμματος ανοσοποίησης βάσει του εθνικού εμβολιασμού παιδιών και εφήβων 2025.
- Αναζήτηση άμεσης ιατρικής συμβουλής, όταν έχετε κλινικά συμπτώματα (σύμφωνα με τις ανάγκες επιτήρησης σε περιφερειακό επίπεδο).
- Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια σε περίπτωση αδιαθεσίας, αναπνευστικών ή γαστρεντερικών προβλημάτων, εμφάνισης εξανθήματος.

A.1.4. Οδηγίες σχετικά με ζώα (κατοικίδια ή εκτροφής):

- 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, για την άμεση συλλογή, 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.

A.1.5. Οδηγίες για την ασφάλεια των παιδιών:

- 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.

A.2. Οδηγίες για τον καθαρισμό μετά την επιστροφή στην οικία:

A.2.1. Γενικές οδηγίες καθαρισμού:

- Φορέστε γαλότσες, αδιάβροχα γάντια, μακριά ρούχα και αδιάβροχο. Τα γυαλιά προστασίας και η μάσκα προσώπου είναι απαραίτητα κατά το πλύσιμο υπό πίεση, διότι προκαλείται πιτσίλισμα 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 μπορεί να ενεργοποιηθεί, αφού έχει ελεγχθεί από μηχανικό.
 - Απομακρύνετε τα παιδιά από το σπίτι κατά τη διάρκεια του καθαρισμού.
- 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.

A.2.2. Αφύγρανση και αφαίρεση μούχλας:

Η μούχλα αποτελείται από βιοτοξίνες που δεν μπορεί να επεξεργαστεί ο οργανισμός, οι οποίες όταν μπουν στον οργανισμό ενδέχεται να τον βλάψουν, προκαλώντας πολλά συμπτώματα. Αν και τα σπόρια μούχλας και μυκήτων είναι συνήθη και οι άνθρωποι εκτίθενται συνεχώς σε αυτά στην καθημερινότητά τους, μετά τις πλημμύρες η υπερβολική υγρασία και τα στάσιμα νερά συμβάλλουν στην ανάπτυξη μούχλας σε σπίτια και άλλα κτίρια. Όταν ξαναμπουν οι κάτοικοι στο σπίτι μετά την στράγγιση των υδάτων, πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορεί να υπάρχει μούχλα, η οποία ενδέχεται να θέσει σε κίνδυνο την υγεία τους. Τα επηρεαζόμενα σημεία ή αντικείμενα πρέπει να υποβάλλονται σε επεξεργασία για να αφαιρεθούν τα σπόρια μούχλας το συντομότερο δυνατό, ενώ η μεγάλης κλίμακας αποκατάσταση της μούχλας θα πρέπει να διεξάγεται από επαγγελματίες παρόχους υπηρεσιών απολύμανσης. Σε δωμάτια υπόγεια μπορεί να χρειαστεί και άντληση υδάτων.

Υπογραμμίζεται ότι:

- Οι εργασίες αποκατάστασης πρέπει να εκτελούνται σε καλά αεριζόμενο χώρο.
- Να αναζητείται συμβουλή γιατρού, ειδικά από τον ευπαθή πληθυσμό, όταν υπονοιάζεται ότι επηρεάζεται η υγεία του (αναπνευστικές ασθένειες, λοιμώξεις, αλλεργίες ή άσθμα) από μούχλα στο σπίτι σε περίπτωση παρατεταμένης έκθεσης στον μύκητα της μούχλας.

Ειδικότερα για την αντιμετώπιση της μούχλας συστήνονται τα ακόλουθα:

- Καλός αερισμός των χώρων αφήνοντας ανοικτά, όπου κρίνεται ασφαλές, πόρτες και παράθυρα για την αφύγρανση των οικιών. Στις περιπτώσεις που είναι εφικτό συστήνεται επιβοηθητικά η χρήση θερμαντικών σωμάτων, κλιματιστικών ή αφυγραντήρων, εφόσον βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής η χρήση τους. 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.

Διατηρήστε τον θερμοστάτη μεταξύ 20 °C και 22 °C για σταθερό στέγνωμα.

- 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.

- Μικρές περιοχές μούχλας μπορούν να αφαιρεθούν εύκολα χρησιμοποιώντας απορρυπαντικό και ζεστό νερό ή 70% οινόπνευμα για ξέβγαλμα και καθαρισμό τοίχων και σκληρών επιφανειών.

Ο επιμελής καθαρισμός του σπιτιού επιτυγχάνεται σε τρία βήματα: καθάρισμα, στέγνωμα, απολύμανση.

- Καθαρίστε όλες τις σκληρές επιφάνειες (όπως τοίχους και δάπεδα) με ζεστό νερό και απορρυπαντικό.

- Αν η επιφάνεια είναι τραχιά, τρίψτε με μια σκληρή βούρτσα.

- 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.

- 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 για βοήθεια.

ΜΕΑ

Η Αναπλ. Προϊσταμένη Δ/σης

Γιολάντα Μπουντούρη