

**Паводок. Рекомендации населению**

Паводок характеризуется неравномерным, но интенсивным поднятием уровня воды в реках из-за активного таяния снега или обильных осадков. Явление это временное, но зачастую способно приносит довольное серьезные материальные убытки, повреждения коммуникационных, а особенно канализационных систем.

**Как подготовиться к паводку?**

* Изучите возможные границы зоны подтопления.
* Разработайте кратчайшие маршруты от места вашего проживания к ближайшей возвышенности или специально созданного убежища.
* Расскажите детям о том, как следует себя вести.
* Застрахуйте наиболее ценное имущество на случай затопления и причинения материального ущерба.
* Чердаки не должны быть захламленными. В случае необходимости, у вас должна быть возможность перенести туда вещи.
* При наличии домашних животных, организуйте для них специальные защитные места на возвышенности (верхние этажи, чердак)

**Как действовать в случае угрозы паводка?**

* Внимательно слушайте информацию о чрезвычайной ситуации и инструкции о порядке действий, не пользуйтесь без необходимости телефоном, чтобы он был свободным для связи с вами.
* Сохраняйте спокойствие, предупредите соседей, окажите помощь инвалидам, детям и людям преклонного возраста.
* Разъедините все потребители электрического тока от электросети, выключите газ.
* Перенесите ценные вещи и продовольствие на верхние этажи или поднимите на верхние полки.
* Узнайте в органах местного самоуправления место сбора жителей для эвакуации и готовьтесь к ней.
* Подготовьте документы, одежду, наиболее необходимые вещи, медикаменты. Сложите все в чемодан. Документы сохраняйте в водонепроницаемом пакете.

Разлив рек ведет к ухудшению качества воды, поэтому возникает опасность попадания источников микробного и вирусного загрязнения в организм человека. К таким инфекционным заболеваниям относится брюшной тиф, дизентерия, острые кишечные инфекции.

Кроме того, грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека паразитарными болезнями такими как: лептоспироз, туляремия,  геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, иерсиниоз, токсоплазмоз, псевдотуберкулез и др.

С целью профилактики инфекционных заболеваний в паводковый период рекомендуется:

* Сделать запас бутилированной воды, продуктов питания, выдерживающие длительное хранение без холода, расположить их  как можно выше в местах, не доступных для воды.
* Использовать для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду.
* Не использовать подмоченные паводковыми водами пищевые продукты.
* При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывать их водой (бутилированной или кипяченой), обдавать кипятком.
* При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью

|  |  |
| --- | --- |
| **Города и районы** | **Адрес, телефон, почта** |
| Уфа | Уфа, Шафиева, 7 +7 (347) 287-85-00 fguz@02.rospotrebnadzor.ru |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей | Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1 +7 (34712) 7-25-96 [z02@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z02@02.rospotrebnadzor.ru)  Белебей, Волгоградская, 4/1 +7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56 [z03@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z03@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе | Бирск, Калинина, д. 18 +7 (34714) 3-35-98 [z05@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z05@02.rospotrebnadzor.ru)  Нефтекамск, Социалистическая, 10 +7 (34713) 4-26-69 [z06@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z06@02.rospotrebnadzor.ru)  с. Месягутово, Больничная, д. 4  +7 (34798) 3-35-93  [z04@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z04@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак | Стерлитамак, Революционная, 2А +7 (3473) 43-68-00 [z07@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z07@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай | Кумертау, Гафури, 29 +7 (34761) 4-38-85 [z09@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z09@02.rospotrebnadzor.ru)  Сибай, Кирова, 44 +7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35 [z11@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z11@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк | Белорецк, Пушкина, 61/1 +7 (34792) 3-18-79 [z10@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z10@02.rospotrebnadzor.ru) |
| Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» | Уфа, Карла Маркса, 69 +7 (347) 276-10-82 [Z\_gdt@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:Z_gdt@02.rospotrebnadzor.ru) |