

# ZAGOTAVLJANJE OSEBNE HIGIENE MED OBSEŽNIMI POPLAVAMI: POROČILO O KVALITATIVNI RAZISKAVI

Gregor Jereb<sup>1</sup>, Lucija Žumer<sup>2</sup>, Damjan Slabe<sup>3</sup>

## Povzetek

Ob katastrofalnih poplavah je zagotavljanje osebne higiene bistveno za varovanje zdravja. Izvajanje osnovnih higienskih ukrepov ni odvisno le od znanja in pripravljenosti posameznika, temveč tudi od razmer. Ti ukrepi v izrednih razmerah vključujejo umivanje rok, higieno telesa, redno ustno higieno in higieno oblačil. V prispevku so predstavljeni rezultati kvalitativne raziskave med osebami z izkušnjo s poplavami avgusta 2023. Opravljeni so bili polstrukturirani intervjuji. Udeleženci so poročali o rednem umivanju in razkuževanju rok, poudarili pa so tudi uporabo zaščitne opreme. Navajali so številne težave, predvsem pomanjkanje čiste pitne vode. Posledično so za ustno higieno skrbeli z uporabo ustekleničene vode, prhali so se in prali oblačila pa pri sorodnikih ter znancih na neprizadetih območjih. Spoprijemali so se s pomanjkanjem osnovnih sredstev in spremembami v rutini izvajanja osebne higiene.

## PERSONAL HYGIENE DURING AND AFTER EXTENSIVE FLOODING: A QUALITATIVE RESEARCH

### Abstract

*In the context of catastrophic flooding, ensuring personal hygiene is key to protecting health. The implementation of basic hygiene measures depends not only on the knowledge and willingness of the individual, but also on the resources available. Basic personal hygiene measures in emergency situations include hand washing, personal hygiene, oral hygiene and clothing hygiene. The article presents the results of a qualitative study examining the views of respondents who had personally experienced the floods in August 2023. Semi-structured interviews were conducted, and the participants reported on regular hand washing and disinfection. They also emphasized the use of protective equipment. In terms of personal and oral hygiene, many problems were mentioned, especially the lack of clean drinking water. Oral hygiene was carried out with bottled water, while showering and washing clothes took place at relatives' and acquaintances' homes in unaffected areas. The respondents faced the shortage of basic resources and a changed personal hygiene routine.*

<sup>1</sup> dr., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, gregor.jereb@zf.uni-lj.si

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, zumer.luci@gmail.com

<sup>3</sup> dr., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, damjan.slabe@zf.uni-lj.si

## UVOD

Naravne nesreče, kot so poplave, so vse pogostejše in povzročajo precejšnjo škodo ter ogrožajo zdravje prebivalstva (Frantar, 2022 in 2023). Zaradi podnebnih sprememb se pričakuje večja pogostost hudourniških poplav (Khajehei in sod., 2020), ki prinašajo veliko ekonomsko škodo, lahko pa tudi smrtne žrtve. Ob poplavah pride do poslabšanja tako življenjskih kot tudi higienskih razmer in s tem povečane možnosti za razvoj številnih nalezljivih bolezni (Saulnier in sod., 2017). V takih razmerah je še posebno pomembno izvajanje osnovnih ukrepov osebne higiene, predvsem higiena rok, ustna higiena, nega obraza, nega telesa in ravnanje s perilom (Jevšnik in sod., 2012). Izjemnega pomena

sta tudi ravnanje s pitno vodo in odpadki ter higiena živil. Da bi zmanjšali tveganja za zdravje ljudi med katastrofalnimi poplavami, pristojne institucije, med njimi še zlasti Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), dajejo navodila za ravnanje s pitno vodo, osebno higieno, higieno živil, odpadki in za čiščenje prostorov.

Zaradi izjemno intenzivnih padavin so v začetku avgusta 2023 Slovenijo prizadele ene najhujših poplav v zgodovini države in povzročile zelo veliko škode (ARSO, 2023). Poplave so razdejale številna naselja, povzročile proženje zemeljskih plazov in uničile infrastrukturo. Ob izjemnih poplavah je bil aktiviran Državni načrt zaščite in reševanja (Sklep o aktivaciji ..., 2023). Za dajanje osnovnih navodil za ukrepanje na

strokovnih področjih so v državi pristojne institucije, mediji in družbena omrežja pa imajo pomembno vlogo pri obveščanju prebivalstva ter širjenju teh informacij. Pomembno je, da so navodila za ukrepanje v takih okoliščinah natančna, nedvoumna in podana čim prej po nesreči.

## Zagotavljanje osebne higiene med obsežnimi poplavami

V izrednih razmerah je zagotavljanje osebne higiene bistveno za varovanje zdravja. Ko pride do obsežnih poplav ali drugih izrednih dogodkov, izvajanje osnovnih ukrepov osebne higiene ni odvisno le od znanja, navad in pripravljenosti posameznika, temveč predvsem od možnosti za njihovo izvajanje. Navadno se pojavita težava preskrbe s pitno vodo in pomanjkanje osnovnih higienskih pripomočkov, predvsem čistega perila, prostori za izvajanje osebne higiene so pogosto poplavljeni ali uničeni, hkrati pa prizadeti v poplavah na osebno higieno zaradi številnih drugih skrbi in nalog večkrat pozabijo. Pri tem velja posebej izpostaviti, da je voda, ki je poplavila območja, večinoma onesnažena in pomešana s fekalnimi vodami, poleg tega lahko v njej najdemo trupla živali in številne nevarne snovi, zato je osebna higiena po stiku s poplavno vodo izjemno pomembna.

Glede na možnosti in stopnjo prizadetosti na posameznem območju ob upoštevanju letnega časa ter drugih okoljskih dejavnikov je treba iskati možnosti za vzpostavitev osnovnih tehničnih pogojev, s katerimi zagotovimo izvajanje osnovnih higienskih ukrepov, tako pa poskrbimo za ohranjanje zdravja in preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Najosnovnejši ukrepi osebne higiene, ki jih je treba zagotavljati tudi med poplavami ali drugimi izrednimi dogodki, so jutranje umivanje, umivanje pred spanjem, umivanje rok po uporabi stranišča, pred jedjo, po delu in vsakem nečistem opravilu, redna ustna higiena, higiena telesa, higiena oblačil, posteljnine in obutve ter čiščenje in zračenje bivalnih prostorov (Jevšnik in sod., 2012; Likar in Bauer, 2006). Podobno kot v drugih izrednih razmerah (Jereb, 2023) je higiena rok bistven preventivni ukrep tudi ob poplavah, zato je treba zagotoviti ustrezne količine čiste pitne vode, sredstva za umivanje in pranje, pribor za osebno higieno, čisto perilo in obleke ter sredstva za nego novorojenčkov, dojenčkov in majhnih otrok.

V izrednih razmerah, kot so obsežne poplave, je pomembno, da se zaščitimo pred morebitnimi boleznimi in škodljivimi vplivi iz okolja. Ukrepi,

ki so nam na voljo, so preprosti in večinoma tudi lahko dostopni:

- redno umivanje rok z milom in čisto pitno vodo: to je najučinkovitejši način za odstranjevanje mikroorganizmov in druge umazanije s kože rok;
- uporaba razkužil za roke: uporabljamo jih, kadar umivanje rok zaradi tehničnih ovir ali pomanjkanja čiste vode ni mogoče. Za razkuževanje uporabimo razkužila za roke, ki vsebujejo vsaj 60 odstotkov alkohola;
- redna menjava oblačil: če so oblačila mokra ali umazana, jih je treba preobleči;
- redno umivanje telesa: če je kopanje v čisti vodi oteženo ali zaradi tehničnih razlogov neizvedljivo, se lahko uporabljajo vlažilni robčki. Posebno pozornost je treba nameniti umivanju rok, obraza in delov, ki so bili v stiku z onesnaženo vodo;
- uporaba zaščitne opreme: k njej spadajo rokavice, škornji in vodoodporna oblačila, kar pomaga preprečiti neposreden stik s poplavno vodo. Po uporabi je treba zaščitno opremo očistiti in osušiti;
- skrb za ustno higieno: pri ščetkanju zob je nujno, da se uporabi le čista pitna voda. Kadar voda ni pitna, jo lahko prekuhamo ali pa uporabimo ustekleničeno vodo, če je na voljo;
- pitje zadostnih količin varne pitne vode;
- če je voda oporečna, se za uživanje, pripravo hrane in osebno nego uporabi ustekleničena voda oziroma voda iz nadomestne preskrbe ali pa je treba vodo pred uporabo prekuhati. Prav tako uporabimo prekuhana vodo za umivanje dojenčkov in oseb z oslabilnim imunskim sistemom. Če je voda iz vodovoda ustrezna za prhanje in umivanje telesa, jo načeloma uporabimo za umivanje telesa od glave navzdol, pri tem pa pazimo, da pri kopanju vode ne požiramo. Navodila za prekuhavanje pitne vode so objavljena na spletnih straneh NIJZ. Pri prekuhavanju je bistvenih več korakov, in sicer za prekuhavanje vode uporabimo čisto posodo; če je treba, pred prekuhavanjem iz vode odstranimo grobe delce s filtriranjem čez čisto gazo ali bombažno krpo; voda naj intenzivno vre tri minute; tako pripravljeno vodo ohladimo, pokrijemo, shranimo na hladno in uporabimo v 24 ali največ 48 urah. Za dezinfekcijo pitne vode lahko uporabimo tudi klorove tablete;
- izogibanje stika z onesnaženo vodo: poplavna voda je navadno fekalno onesnažena, v njej pa so tudi številne kemikalije;
- skrb za rane (čiščenje ran in nega): odprte rane in izpuščaji, ki so bili izpostavljeni onesnaženi vodi, se lahko okužijo, zato jih moramo očistiti in po potrebi razkužiti ter ustrezno oskrbeti;
- skrb za duševno zdravje: poplave ne vplivajo le na fizično, temveč tudi na duševno zdravje

posameznika. Strah, stres in negotovost lahko močno vplivajo na psihosocialno stanje prizadetih oseb. Poleg zagotavljanja fizičnih pogojev zdravja in higijene so zato zelo pomembna tudi zagotavljanje psihosocialne podpore, izobraževanje in opolnomočenje prebivalstva.

Ob obsežnih poplavah je treba zagotoviti tudi začasne improvizirane naprave in pripomočke za izvajanje osebne higijene. Tudi državni načrt zaščite in reševanja ob poplavah (Državni načrt ..., 2019) v okviru zagotavljanja osnovnih pogojev za življenje ob poplavah predvideva vzpostavitev in zagotavljanje razmer za osebno higieno. Glede na obseg poplave je na lokaciji treba oceniti stanje in poiskati nadomestne rešitve. Potrebujemo kopalnice, umivalnice, pralnice in podobno. Za njihovo postavitev lahko uporabimo mobilne enote ali javne objekte, kot so na primer gasilski ali zadružni dom, objekti šol in vrtcev, ter v njih zagotovimo dostop do kopalnic in vode. Posebna pozornost mora biti namenjena umivanju rok, saj je pravilno umivanje najpreprostejši in hkrati najučinkovitejši ukrep, s katerim lahko preprečimo prenos številnih nalezljivih bolezni. Takoj po poplavnem valu prebivalci v kraju navadno nimajo dostopa do varne pitne vode in tudi ne do čistih umivalnikov za umivanje rok, hkrati pa je v prvih dneh po poplavah največ fizičnega dela z odstranjevanjem mulja, poplavljenega pohištva, poplavljenih živil in podobnega ter čiščenjem poplavljenih prostorov in okolice.

## Posebna skrb za otroke in ranljive skupine

Med poplavami je skrb za otroke in ranljive skupine prebivalstva zelo pomembna. Otroci so zaradi svojega šibkejšega imunskega sistema in omejenega razumevanja pomena osebne higijene še posebno izpostavljeni okužbam, zato je bistveno, da starši in skrbniki otroke redno opozarjajo na pomen umivanja rok, nadzorujejo njihovo izvajanje higienskih praks ter jim pri tem pomagajo. Starši naj poskrbijo, da otroci ne pridejo v stik z onesnaženo vodo ali predmeti, ki bi lahko bili kontaminirani. Učenje otrok o osebni higieni skozi zgodbe in igre lahko pomaga pri boljšem razumevanju ter upoštevanju teh pomembnih praks.

Med ranljive skupine uvrščamo tudi starostnike zaradi oslabiljenega imunskega sistema in pogostejših zdravstvenih težav. Starostnikom je treba zagotoviti pomoč pri umivanju in osebni higieni, če tega sami ne zmorejo. Pomembni so tudi skrb za njihovo hidracijo in prehrano, redno preverjanje zdravstvenega stanja ter spremljanje znakov okužb, saj lahko hitro

ukrepanje prepreči resne zdravstvene zaplete. To velja tudi za osebe z oslabiljenim imunskim sistemom.

WHO navaja, da sta zagotavljanje čiste pitne vode, ustreznih sanitarnih razmer in varne hrane ter osnovna zdravstvena oskrba bistvena dejavnika za preprečevanje širjenja bolezni v kriznih razmerah (WHO, 2020). Podobno poudarja CDC, ki priporoča dosledno umivanje rok, izogibanje stiku z onesnaženo vodo in uporabo zaščitne opreme kot bistvene ukrepe za zaščito ranljivih skupin (CDC, 2023).

## Vključevanje lokalne skupnosti in prostovoljcev

Pogosto je nujno tudi aktivno vključevanje lokalne skupnosti in prostovoljcev v zagotavljanje osnovnih higienskih standardov na prizadetem oziroma poplavljenem območju. Pri tem je bistveno, da so prostovoljci usklajeni in strokovno usmerjeni. Tudi učinkovito usklajevanje med institucijami, kot so Civilna zaščita, zdravstvene ustanove, lokalne oblasti in nevladne organizacije, je bistveno za zagotavljanje ustreznih higienskih standardov. Jasna delitev nalog in odgovornosti ter redna komunikacija med vpletenimi lahko pripomoreta k hitrejšemu in učinkovitejšemu odzivu na higienske potrebe prizadetih. Prostovoljci lahko pomagajo pri distribuciji higienskih paketov, organizaciji čistilnih akcij in postavljanju začasnih sanitarnih objektov. Tisti, ki so dodatno usposobljeni za prvo pomoč in osnovno zdravstveno oskrbo, lahko pomagajo pri zagotavljanju ukrepov prve pomoči ter dostopnosti do zdravstvene oskrbe in zagotavljajo osnovno psihosocialno podporo prizadetemu prebivalstvu.

## Zdravstvena tveganja zaradi neustrezne higijene

Pomanjkanje ustreznih higienskih razmer lahko privede do širjenja bolezni. Najpogostejša tveganja vključujejo gastrointestinalne bolezni, kožne infekcije, bolezni dihal in okužbe ran (Alderman in sod., 2012). Zaradi onesnažene vode in hrane lahko izbruhnejo bolezni, kot so gastroenteritis, hepatitis A in druge okužbe, povezane z vodo. Koža je lahko izpostavljena okužbam zaradi dolgotrajnega stika z onesnaženo vodo, še posebno, če je poškodovana (Junejo in sod., 2023; Dayrit in sod., 2018).

## Obveščanje javnosti

Higienske in tehnične ukrepe za ravnanje pred poplavami, med njimi in po njih institucije večinoma dobro

Oznaka intervjuvanca	Spol	Starost	Izobrazba	Zaposlitev	Zdravstveni delavec	Pripadnik sil ZRP
I1Ž	ž	24	višja oz. visoka	gospodarstvo	ne	ne
I2M	m	49	višja oz. visoka	gospodarstvo	ne	ne
I3Ž	ž	19	srednja	dijak oz. študent	ne	ne
I4M	m	27	magisterij znanosti	negospodarstvo	ne	ne
I5Ž	ž	52	višja oz. visoka	javni sektor	ne	ne
I6M	m	56	višja oz. visoka	negospodarstvo	ne	ne
I7Ž	ž	50	višja oz. visoka	gospodarstvo	ne	ne
I8M	m	29	višja oz. visoka	samozaposlen	da	ne

**Preglednica 1:** Demografske značilnosti intervjuvancev

**Table 1:** Demographic features of the respondents

podpirajo. Bolj vprašljivo je predvsem, kako se te informacije prenašajo do prizadetih v poplavah (npr. zaradi motene preskrbe z električno energijo) in koliko jih posamezniki želijo ali sploh lahko v danih okoliščinah upoštevajo. Kot primer lahko navedemo razkuževanje kupov odpadkov, ki so nastali ob odstranjevanju poplavljenega pohištva in opreme. Kljub jasnim navodilom o nepotrebnem in strokovno celo škodljivem razkuževanju odpadkov je na posameznih lokacijah potekala splošna dezinfekcija, zato je nujno, da so informacije ter usmeritve poenotene, strokovno utemeljene in po več kanalih pravočasno posredovane prebivalstvu.

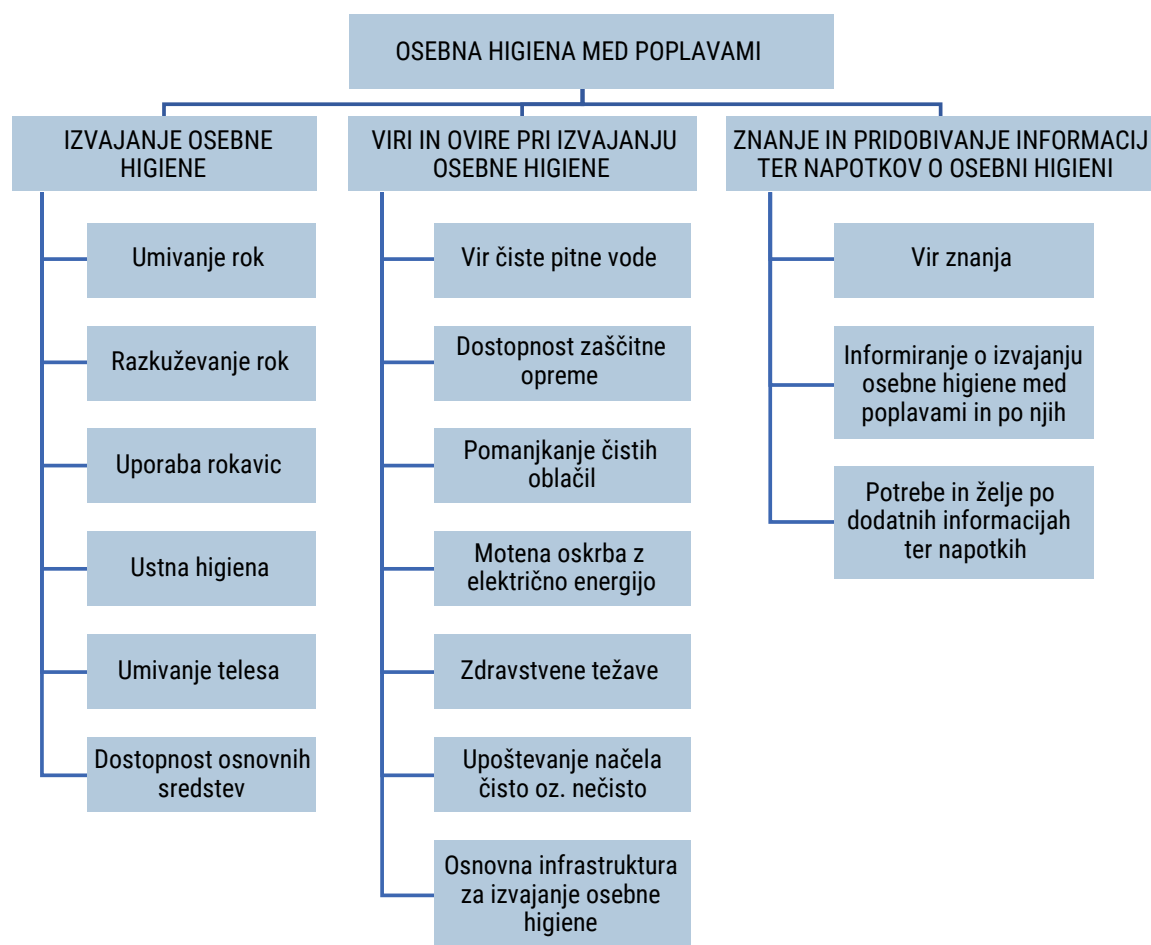
## NAMEN IN METODE DE LA

Namen prispevka je pojasniti osnovne higienske ukrepe in predstaviti bistvene ugotovitve kvalitativne raziskave o vidikih zagotavljanja osebne higiene med poplavami avgusta 2023. Na izbranem vzorcu smo poskušali pridobiti poglobljen vpogled o izvajanju osebne higiene med prizadetimi v poplavah. Preverjali smo, kakšni so bili razpoložljivi viri in kakšne morebitne ovire pri izvajanju osebne higiene, kje so intervjuvanci pridobili osnovno znanje o higieni, katera navodila so pogrešali in kako uspešni so bili pri izvedbi higienskih postopkov med vsakodnevnim delom. Preverili smo tudi, kakšni so predlogi in želje poplavljenec za izboljšave glede zagotavljanja osebne higiene med poplavami v prihodnje na osebni ter sistemski ravni.

Podatki so bili zbrani s polstrukturiranimi intervjuji z osmimi polnoletnimi osebami, ki so imele osebno izkušnjo s poplavami avgusta 2023. Za sodelovanje v raziskavi smo pridobili njihovo informirano soglasje.

Pred začetkom intervjujev smo intervjuvance obvestili o zagotavljanju anonimnosti in varovanju osebnih podatkov. Sodelujoči so bili pred izvedbo seznanjeni tudi s tem, da lahko od intervjuja odstopijo v katerem koli trenutku brez kakršnih koli posledic. Z namenskim vzorčenjem smo udeležence zajeli iz populacije poplavljenec. Intervjuvanci prihajajo iz krajev, ki so bili prizadeti v poplavah avgusta 2023, in sicer iz Škofje Loke trije, Trzina en, Nožic en, Komen de en, Most en ter Kamnika en. Uporabljenih je bilo več meril vzorčenja, in sicer udeleženci obeh spolov, različnih starostnih skupin ter kraja prebivališča. Namenska velikost vzorca je bila določena s teoretično zasičenostjo, ki je točka v procesu zbiranja podatkov, ko novi podatki ne ponujajo več dodatnih vpogledov v raziskovalno vprašanje (Glaser in Strauss, 1999). Demografske značilnosti intervjuvancev so predstavljene v preglednici 1.

Posamezni pogovor je v povprečju trajal 20 minut. Intervjuji so potekali osebno maja 2024. Z dovoljenjem intervjuvancev smo pogovore digitalno posneli. Sledila sta dobesedni prepis pogovorov v programu Microsoft Word s funkcijo narek – prepisi in ureditev transkriptov. Udeležencem v intervjujih prepisov nismo vračali v avtorizacijo. Tako pripravljene prepise so bili podlaga za kvalitativno vsebinsko analizo. Prepisi intervjujev so bili večkrat prebrani, kvalitativno kodirani, pregledani in označeni z uporabo induktivne analize vsebine. Vsak intervju so avtorji analizirali neodvisno, kar je vključevalo ustvarjanje kod za vsako trditev, ki izraža okoliščine, izkušnje, vire znanja in predloge za izboljšave o zagotavljanju osebne higiene ob poplavah. Po individualni analizi so avtorji dosegli soglasje o kategorijah in temah. Zaradi zagotavljanja anonimnosti so bila imena intervjuvancev šifrirana. Količina podatkov, pridobljenih



Slika 1: Glavne teme in kategorije, povezane z osebno higieno med poplavami, temelječe na kvalitativni analizi intervjujev

Figure 1: Main topics and categories related to personal hygiene during floods, based on a quantitative analysis of the interviews

z intervjuji, je obsežna, zato so predstavljeni le deli zapisov intervjujev, pri čemer najbolj zanimivi citati izražajo izkušnje, mnenja oziroma predloge posameznega intervjuvanca.

## REZULTATI

Z uporabo kvalitativne analize in na podlagi predhodno zastavljenih raziskovalnih vprašanj smo oblikovali glavne teme ter kategorije, ki so predstavljene na sliki 1.

### Tema 1: izvajanje osebne higiene

V preglednici 2 je prikaz členitve teme izvajanje osebne higiene s pripadajočimi kategorijami, ključnimi besednimi zvezami in primeri značilnih izjav intervjuvancev. Intervjuvanci so med ukrepi osebne higiene ob poplavah pri vprašanju o načinu in možnostih izvedbe poudarili predvsem pomen higiene

rok ter telesne in ustne higiene. Večinoma so higienske ukrepe izvajali enako kot jih tudi sicer v vsakdanjem življenju. I1Ž je izpostavila, da je osebno higieno izvajala, kot jo izvaja tudi sicer: »Za ustno higieno, telesno higieno, nič posebnega. Osebna higiena je bila pač ista.« Kljub temu so intervjuvanci izpostavili spremenjene okoliščine in predvsem spremenjene možnosti za izvedbo. I2M: »Jaz mislim, da ko je človek enkrat v taki situaciji – mogoče sem jaz manj razmišljal o tem, a se bom vsake pet minut roke umil ali ne.«

Večina intervjuvancev je kot bistveni higienski ukrep izpostavila higieno rok. I7Ž: »Vedno, ko smo prišli domov, sem si res temeljito umila roke.« I1Ž: »Je bilo treba umivat roke, ker če ne, te je začelo srbet.« I3Ž: »Pa roke umiješ, normalno, da ne pride do hujših posledic.« Ob tem je bilo izpostavljeno tudi, da se lahko v pomankanju časa zaradi obilice dela na higieno rok tudi pozabi. I8M: »Ko smo šli jest. Ja, vem, roke z vodo sprati, če imaš čas.«

Ključne besedne zveze oz. primeri značilnih izjav	Kategorije	Tema
Vestno in natančno umivanje rok: »Roke se je itak bolj umivalo, razkuževalo ...« (I1Ž)	umivanje rok	izvajanje osebne higiene
Težave pri izvajanju umivanja rok: »Pa tudi roke umit in vse to je kar kriza.« (I2M)	umivanje rok	izvajanje osebne higiene
Zunanje okoliščine, ki vplivajo na izvedbo umivanja rok: »Jaz mislim, da ko je človek enkrat v taki situaciji – mogoče sem jaz manj razmišljal o tem, a se bom vsake pet minut roke umil ali ne.« (I2M)	umivanje rok	izvajanje osebne higiene
Uporaba razkužil: »Najprej roke umit, potem pa, ko so bile suhe, ste pa še z enim preparatom jih obdelali.« (I2M)	razkuževanje rok	izvajanje osebne higiene
Uporaba zaščitnih rokavic: »Za delo smo imeli rokavice pa obleko, tako da do rok, do kože niti ni prišlo veliko.« (I4M)	uporaba rokavic	izvajanje osebne higiene
Pogoji za umivanje zob: »Umivanje zob s to flaširano vodo.« (I2M)	ustna higiena	izvajanje osebne higiene
Intenzivno umivanje in prhanje: »Sem se drgnil z raznimi ščetkami, da bi dal tisto svinjarijo dol s sebe. Da si spet imel občutek, da si spet sploh prišel do tega, da si človek.« (I8M)	umivanje telesa	izvajanje osebne higiene
Pomanjkanje osnovnih sredstev in vode za izvajanje osebne higiene: »Prvi dan nismo imeli ničesar.« (I6M)	dostopnost osnovnih sredstev	izvajanje osebne higiene

**Preglednica 2:** Kategorije in ključne besedne zveze o izvajanju osebne higiene, pridobljene po kodiranju intervjujev

**Table 2:** Categories and key phrases on the topic of personal hygiene during floods, extracted after coding the interviews

Poleg umivanja so intervjuvanci pogosto tudi razkuževali roke. I2M: »Najprej roke umit, potem pa, ko so bile suhe, ste pa še z enim preparatom jih obdelali.« I7Ž: »Se je treba razkužiti – jaz čiste vode nimam.«

Da bi preprečili neposreden stik rok z umazanijo, so pri delu uporabljali zaščitne rokavice. I4M: »Za delo smo imeli rokavice pa obleko, tako da do rok, do kože niti ni prišlo veliko.« I5Ž: »Kar sem pazila, je, da smo imeli rokavice prve dneve.« I6M: »Potem se je to malo zorganiziral, smo pač lahko rokavice pa te zadeve dobili.« Intervjuvanka je hkrati opozorila, da je nenehno nošenje rokavic obremenjujoče. I5Ž: »Mislim, ne moreš skozi imet rokavice, to je dejstvo.« Intervjuvanec I8M je izpostavil težave pri uporabi rokavic za enkratno uporabo. I8M: »Rokavice so ratala mokre, so se strgale.« Zadrego so rešili z uporabo gumijastih rokavic. I8M: »Potem smo ugotovili, da je boljše, da uporabljamo te za posodo pomivat, so malo bolj trpežne, pol ta večje gumijaste.«

V pogovoru so intervjuvanci izpostavili predvsem, da ustrezne higiene rok v zahtevnih okoliščinah poplav ni bilo mogoče zagotavljati oziroma vsaj ne dosledno izvajati. I2M: »Tiste prve dni, ker smo bili brez vode.« I6M: »Prvi dan nismo imeli ničesar.« I8M: »Začetne prve ure itak nismo imeli nobenih zaščitnih cunj pa nič ...«

V skrbi za osebno higieno so poudarili pomen umivanja oziroma prhanja telesa. I8M: »Sem se drgnil z raznimi ščetkami, da bi dal tisto svinjarijo dol s sebe. Da si spet

imel občutek, da si spet sploh prišel do tega, da si človek.« Nekateri so se lahko prhali doma. I5Ž: »Potem sem šla pa gor, takoj pod tuš pa se stuširala.« I7Ž: »Vedno, ko smo prišli domov, da sem si res temeljito umila roke, smo šli pod tuš, se preoblekli.« I4M: »Itak si bil cel dan umazan, potem ko si pospravljaj cel dan, v umazanih oblekah okrog hodil pa blaten. Pa si se zvečer zrihtal.« Za druge prhanje doma zaradi pomanjkanja vode ni bilo preprosto. I3Ž: »Ni bilo dovolj vode, da bi se vsi stuširali ... Si se moral hitro stuširat.« I8M: »Smo tudi tako gor hodil – ti še dol počakaj, ker grem jaz zdajle gor, pa sem se spucal pa šel pod tuš ... V bistvu je bilo tako, da sem šel vedno najprej pod tuš, preden si sploh lahko mal zadihal, preden si sploh lahko normalen za mizo kaj pojedel.«

Anketirani, ki se niso mogli prhati doma, so se pri sorodnikih, prijateljih ali znancih. I6M: »Enostavno tako, da smo šli k prijateljem, znancem se stuširat. Oni so vodo imeli. Deset kilometrov ...« I8M: »Ja, pri starših, ker smo smrdeli na polno.«

Intervjuvanci so v času poplav skrbeli tudi za ustno higieno. I2M: »Umivanje zob s to flaširano vodo.« I3Ž: »Zobe smo si umival s to vodo, ki smo si jo prej natočili, za vsak slučaj, da ne bi bilo kaj narobe.« I4M: »Zobe smo si normalno umival, redno, dvakrat na dan, rutina je ostala.« I8M: »Smo imeli ustno higieno, saj smo vse tukaj imeli, ščetke.«

Poleg navedenega so intervjuvanci glede osebne higiene izvajali tudi druge ukrepe. I1Ž: »Umazane stvari

Ključne besedne zveze oz. primeri značilnih izjav	Kategorije	Tema
Uporaba embalarane pitne vode: »Vodo smo kupovali ali dobili od drugih, ki jim ni poplavelo, ali pa kupili v plastenkah.« (I1Ž) »Plus, da smo imeli doma v plastenkah pitno vodo.« (I3Ž)	vir čiste pitne vode	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Dostava pitne vode organizacij ali prostovoljcev: »... ta solidarnost je v Sloveniji zelo lepa ... Smo dobil flaširano vodo ...« (I2M) »Potem so nam jo pa skavti s čolnom pripeljali.« (I1Ž)	vir čiste pitne vode	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Neustrezna voda iz vodovodnega omrežja: »... ni bilo vode. Tudi prve dni, ko je prišla, si odprl pa je bila rjava, tako da si se ustrašil.« (I2M)	vir čiste pitne vode	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
(Ne)poznavanje ukrepa prekuhavanja pitne vode: »... bojler smo dali na maks (80), da se je bakterije spucal.« (I8M) »Voda mora zavreti.« (I2M)	vir čiste pitne vode	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Pomanjkanje zaščitne opreme, in sicer rokavic, škornjev ter nepremočljivih oblek: »Prvi dan nismo imeli ničesar. Potem se je to malo zorganiziral, smo pač lahko rokavice pa te zadeve dobili. Smo dobili z občine oziroma je bil tak zbirni center, kamor smo šli po stvari.« (I6M)	dostopnost zaščitne opreme	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Pomanjkanje spodnjega perila in oblek: »Prvi dan sem imela veliko pomanjkanje čistih čunjev. To so mi pol prijateljice prinesle svoje. Potem ko smo preprali te moje, po enem tednu, desetih dneh sem dobila nazaj svoje perilo.« (I5Ž)	pomanjkanje čistih oblačil	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Lokalni izpad električne energije: »Je zmanjkalo elektrike ...« (I1Ž) »U bistvu smo vsi bolj kot ne imeli prazne telefone, ker se niso nafilal.« (I3Ž)	motena oskrba z električno energijo	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Zdravstvene težave med poplavami in takoj po njih: »... Verjetno od mulja pa vsega tega, kar je bilo tam v tem šmornu notri. So bile trebušne težave. Kar nekaj ljudi je imelo težave.« (I2M) »Mi ne, naši sosedje so pa imeli vsi prebavne motnje.« (I3Ž)	zdravstvene težave	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
Upoštevanje načela čisto oz. nečisto (ločevanje med umazanimi in čistimi prostori): »Spodaj doli je bilo zalito, tukaj zgoraj smo se pa tako zmenili. Okej, do pol šteng gremo v škornjih, pa gremo naprej v čevljih, itak je potem tudi tukaj bilo dosti umazan. Ampak vseeno smo rekli, okej do vrat. Toliko, da smo čim bolj umazani, od tukaj naprej pa v copatih. Čisti del.« (I8M)	upoštevanje načela čisto oz. nečisto	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene
(Ne)dostopnost do osnovne infrastrukture in opreme za izvajanje osebne higiene, in sicer do stranišča, kopalnice, umivalnice in drugega: »Predvsem to, ker sam nisem imel ničesar, pa da sem se lahko šel nekam umiti. Deset kilometrov. Tukaj v okolici ni bilo ničesar.« (I6M) »Doma niti na WC nisi mogel. Smo imeli zunaj dixije pa te podobne zadeve. To so verjetno pripeljali gasilci, Civilna zaščita, skratka je bilo organizirano.« (I2M) »Obstajajo tudi mobilne zadeve za tuširanje, ampak gasilci jih nimajo, ima pa jih Civilna zaščita. Če bi to imeli, recimo, takrat je bilo poleti, bolj vroče, pa bi nekje postavil in bi se lahko šel stuširat.« (I6M)	osnovna infrastruktura za izvajanje osebne higiene	viri in ovire pri izvajanju osebne higiene

**Preglednica 3:** Kategorije in ključne besedne zveze o virih in ovirah pri izvajanju osebne higiene, pridobljene po kodiranju intervjujev  
**Table 3:** Categories and key phrases on the topic of resources and constraints to personal hygiene practice, obtained after coding the interviews

oziroma čevlje in to, kar smo rabili za zunaj, se je puščalo dol. Prepral si stvari, umil pa predvsem še bolj razkuževal. Sploh za stvari, ki so bile vsaj malo v vodi ali pa zunaj.« I1Ž: »Si mogoče kakšen štamperle več ruknil.« I2M: »Doma niti na WC nisi mogel. Smo imeli zunaj dixije pa te podobne zadeve.«

## Tema 2: viri in ovire pri izvajanju osebne higiene

Intervjuvanci so med pogoji za zagotavljanje osebne higiene ob poplavah zelo pogosto izpostavili pomen čiste pitne vode in tudi dostopnost opreme ter pripomočkov za čiščenje. Srečevali so se s številnimi

ovirami, in sicer pomanjkanjem vode, osnovne zaščitne opreme, čistih oblačil in perila ter motnjami s preskrbo z elektriko, nekateri pa so poročali tudi o pojavu zdravstvenih težav. Med odgovori smo zasledili tudi primere dobrih praks ločevanja čistega oziroma nečistega, kar so posamezniki v svojih družinah uvedli ter izvajali.

Nekateri so poročali, da so tudi med poplavami in prve dni po njih bili oskrbljeni s pitno vodo na običajen način iz pipe. I5Ž: »Voda je še tekla.« Nekateri so si doma ustvarili zalogo pitne vode v trenutku, ko je iz pipe še tekla. I3Ž: »Prednost je to, da smo si vodo prej stočili ... Banjo smo napolnili z vodo in jo potem

zaprli.« Večinoma so uporabljali embalirano vodo, s katero so se oskrbeli sami ali so jim jo dostavili drugi, na primer gasilci. I1Ž: »Vodo smo kupovali ali dobili od drugih.« I2M: »Smo dobil to flaširano vodo.« I3Ž: »... da smo imeli doma v plastenkah pitno vodo.« Intervjuvanci so izpostavili tudi ovire, kot sta pomanjkanje vode in strah, s katerim so se sprijemali. I2M: »Ni bilo vode ... Tudi prve dni, ko je prišla, si odprl pa je bila rjava, tako da si se ustrašil.«

Večinoma so izpostavili dostopnost zaščitne opreme in materiala, ki so jim ga dostavile organizacije. I7Ž: »Vsi prostovoljci, ko smo prišli, smo bili nekako organizirani, smo imeli svoje rokavice, svoje stvari.« I2M: »So nam pripeljali iz Civilne zaščite.« I6M: »Tudi smo pol razkužila dobil ... Smo dobili z občine oziroma

je bil tak zbirni center, kamor smo šli po stvari ... Dobil smo jo potem, ko so jo gasilci dostavili.« I8M: »Ali pa te bejbi robčki, ki smo jih tudi imel.« Drugi so izpostavili pomanjkanje zaščitne opreme, in sicer rokavic, škornjev ter nepremočljivih oblek, še posebno v začetku poplav. I6M: »Prvi dan nismo imeli ničesar. Potem se je to malo zorganiziral, smo pač lahko rokavice pa te zadeve dobili. Smo dobili z občine oziroma je bil tak zbirni center, kamor smo šli po stvari.« I6M: »Prvi dan nismo imeli ničesar ... Material je bil, ampak je bilo zelo kaotično. V bistvu ni blo nobenega nadzora. Kaj so dajali, kaj si vzel, koliko si vzel ... Vsak je prišel zato pa je vzel, kolikor je hotel. Potem je pa kakšnih stvari hitro zmanjkal.« I8M: »Same začetne prve ure itak nismo imeli nobenih zaščitnih cunj pa nič ... Nič. Jaz sem imel eno majico brez rokavov pa ene kratke hlače.«

Ključne besedne zveze oz. primeri značilnih izjav	Kategorije	Tema
Pridobivanje bistvenega higienskega znanja za ravnanje v izrednih razmerah – primarna družina: »Se mi zdi, da za osebno higieno že čez življenje dobiš navade, v družini ... Potem ko je poplava, si samo malo bolj previden.« (I4M)	vir znanja	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Pridobivanje bistvenega higienskega znanja za ravnanje v izrednih razmerah – formalno izobraževanje: »Preko šole.« (I2M) »Verjetn po šolah.« (I8M) »Smo se učil pri geografiji o teh poplavah ...« (I3Ž)	vir znanja	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Pridobivanje bistvenega higienskega znanja za ravnanje v izrednih razmerah – neformalno izobraževanje: »Nekaj tudi iz vojske, recimo sem določene stvari vedel, sem se jih še spomnil. Smo imeli tudi tečaj prve pomoči pa osebne higiene v teh razmerah.« (I6M)	vir znanja	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Informiranje prek lokalne uprave, CZ in gasilcev: »... smo s strani občine dobili tudi razna obvestila. Jaz mislim, da so bila tudi s strani občine navodila, smo bili informirani. Ali občina ali Civilna zaščita. Jaz mislim, da je bilo zelo lepo preskrbljeno glede na situacijo za vse.« (I2M) »Gasilci so opozarjali, kaj je treba.« (I6M)	informiranje o izvajanju osebne higiene med poplavami in po njih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Informiranje prek medijev: »Prek medijev. Vem, da smo Radio Sora poslušal, lokalni radio takrat. Tam smo kaj slišal, npr. da je, kako se že reče, drek fabrko – čistilno napravo zalil. In smo itak vedeli za vodo, da ni pitna.« (I8M)	informiranje o izvajanju osebne higiene med poplavami in po njih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Informiranje prek spleta in družbenih omrežij: »Ampak je mami na fejsbuku videla, da je Občina Trzin, Mengeš objavila ...« (I3Ž)	informiranje o izvajanju osebne higiene med poplavami in po njih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Prenos informacij od ust do ust: »Na internetu je bilo objavljeno. Si lahko prebral. Pa mislim, da na fejsbuku. Tako po telefonu. Pa od ust do ust je šlo. Je bil zbirni center zelo blizu, da si lahko dobil stvari.« (I6M)	informiranje o izvajanju osebne higiene med poplavami in po njih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Težave pri pridobivanju informacij: »U bistvu smo vsi bolj kot ne imeli prazne telefone, ker se niso nafilal.« (I3Ž)	informiranje o izvajanju osebne higiene med poplavami in po njih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni
Priprava informacij in napotkov vnaprej: »Te informacije bi mogli prej imet, recimo kako s higieno. Takrat noben nima kajta poslušat. Imaš drug del.« (I5Ž)	potrebe in želje po dodatnih informacijah ter napotkih	znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni

**Preglednica 4:** Ključne besedne zveze in kategorije o znanju in pridobivanju informacij ter napotkov o osebni higieni, pridobljene po kodiranju intervjujev

**Table 4:** Key phrases and categories on the topic of sources of knowledge of personal hygiene (in emergency situations), obtained after coding the interviews



Pojavilo se je pomanjkanje čistega spodnjega perila in oblek ter tudi obutve. I5Ž: »Prvi dan sem imela veliko pomanjkanje čistih cunj. To so mi pol prijateljice prinesle svoje. Potem ko smo preprali te moje, po enem tednu, desetih dneh sem dobila nazaj svoje perilo.« Motena je bila oskrba z električno energijo, zato vode niso mogli greti, prav tako so zato imeli težave s spremljanjem objav v medijih in na spletu. I3Ž: »Tisti večer nihče ni upal elektrike prižgat, tako da smo imeli mrzlo vodo ... Ni bilo dovolj vode, da bi se vsi stuširali.« I3Ž: »U bistvu smo vsi bolj kot ne imeli prazne telefone, ker se niso nafilal.« Nekateri so poročali tudi o zdravstvenih težavah. I1Ž: »Je sestro tako vse srbelo in peklo.« I2M: »So bile trebušne težave. Kar nekaj ljudi je imelo težave.« I3Ž: »Mi ne, naši sosede so pa recimo tisto zelenjavo jedli in tisto vodo pili tudi vmes in po tem so imeli vsi prebavne motnje.« Dva intervjuvanca sta se tudi poškodovala. I4M: »Enkrat sem se fajn vrezal po prstu pa me je res zaskrbelo, kaj bo notri prišlo sedaj, ko sem stikal po tistem blatu, pa če se bo kaj zagnojilo.« I5Ž: »Sem padla noter v jašek in se v stegno uredila kar zelo globok.« Nekateri niso imeli nikakršnih zdravstvih težav, čeprav so jih neka-ko pričakovali. I6M: »No, jaz sem presenečen, neverjetno, noben od nas ni imel, za druge pa ne vem.«

### Tema 3: znanje in pridobivanje informacij ter napotkov o osebni higieni

Intervjuvance smo vprašali tudi, kje so pridobili znanje o osebni higieni s poudarkom na ukrepih za izvajanje osebne higieni v izrednih razmerah. Zanimalo nas je tudi, kje so med poplavami avgusta 2023 pridobivali informacije o izvajanju osebne higieni oziroma ali bi v omenjenih okoliščinah potrebovali še dodatne informacije ali usmeritve. Večinoma so izpostavili, da je skrb za osebno higieno v takih okoliščinah, kot so poplave ali druga naravna nesreča, predvsem odraz življenjskih navad. Bistveno znanje so pridobivali s higiensko vzgojo v svojih primarnih družinah in med formalnim ter tudi neformalnim izobraževanjem. Posebno znanje so pridobili predvsem z informacijami institucij, posredovali pa so jih med poplavami v medijih in po drugih kanalih za komunikacijo, kot so splet, družbena omrežja ter podobno.

Med ustanovami, v okviru katerih so intervjuvanci pridobili znanje o izvajanju osebne higieni v izrednih razmerah, so izpostavili vojsko (I6M: »Nekaj tudi iz vojske, recimo sem določene stvari vedel, sem se jih še spomnil. Smo imeli tudi tečaj prve pomoči pa osebne higieni v teh razmerah.«) in izobraževalne ustanove (I2M: »Preko šole.« I8M: »Verjetn po šolah.«

I3Ž: »Smo se učil pri geografiji o teh poplavah. So samo rekli, stočite si vodo za pit, in to je to, nič bolj konkretnega.«). Znanje so intervjuvanci pridobili tudi na televiziji (I6M: »Nekaj že po televiziji, iz kakšnih oddaj.«), od družinskih članov (I1Ž: »Moja mami je bila iz medicinske stroke, tako da je delala na urgenci 15 let in je prenesla na naju ta znanja.« I2M: »Od staršev.«), iz življenjskih izkušenj (I3Ž: »Mami živi, kjer je zraven ena reka in velikokrat poplavi. In oni so morali velikokrat kaj takega naredit. Mami je pač vedla.« I5Ž: »Zdrava pamet. To imam. Ja, z bratom imava ta znanje.«). Hkrati so intervjuvanci razmišljali tudi o tem, da tega znanja sploh niso pridobili (I3Ž: »V šoli se nismo učili.« I3Ž: »Nikol nihče ni omenil.«).

Intervjuvanci so izrazili nasprotujoča si mnenja o tem, kje so dobili aktualne informacije o izvajanju osebne higieni med poplavami. Na eni strani so nekateri trdili, da so jim bile te informacije dostopne (I2M: »Smo bili informirani. Ali občina ali Civilna zaščita.« I5Ž: »Po radiju, da ne smemo piti vode, da jo moramo prekuhati.« I6M: »Je na internetni strani občine pisalo, kaj je treba pazit pa da je voda okužena. Gasilci so opozarjali, kaj je treba ... Pa mislim, da na fejsbuku. Tako po telefonu. Pa od ust do ust je šlo.« I8M: »Smo Radio Sora poslušal, lokalni radio. V avtu.«). Drugi so poročali, da jim informacij o zagotavljanju osebne higieni med poplavami in takoj po njih niso bile dostopne (I1Ž: »Mislim, da ne, prav za osebno higieno ni bilo nič.« I3Ž: »U bistvu smo vsi bolj kot ne imeli prazne telefone, ker se niso nafilal.«) ali da teh informacij niso imeli časa iskati oziroma poslušati (I5Ž: »Takrat noben nima cajta poslušat.«). Posebej so izpostavili, da bi te informacije potrebovali hitreje (I3Ž: »Saj so povedal, ampak prepozno.« I5Ž: »Te informacije bi mogli prej imet, recimo kako s higieno.«).

## RAZPRAVA

Intervjuvanci, ki so bili vključeni v raziskavo, prihajajo iz gorenjske in osrednjeslovenske statistične regije s povirij rek Sora, Pšata ter Kamniška Bistrica. Tako kot mnogi drugi prebivalci severne in osrednje Slovenije so se 4. avgusta 2023 zaradi katastrofalnih poplav nenadoma znašli v izjemno težkih življenjskih okoliščinah. O tem so doživeto pripovedovali. I2M: »Pogledala sva na balkon, dež pada, nič hudega ni. Pri drugem alarmu sva pa slišala ropot po hodnikih. Je šla žena vseeno pogledat, kaj se dogaja, in je videla en kup ljudi, ki po bloku gor pa dol leta. Jaz sem se tudi napravil, pa sem šel v klet pogledat, kjer smo imeli avtomobila, ki sta pa že bila pod vodo. Približno

šest metrov globoko, v četrti kleti. In potem, kako hitro oziroma kaj zna voda narediti, je strah. Nič ji ne moreš. Če tega ne doživiš, si tudi predstavljati ne moreš, kako hitro je lahko bil avto pod vodo, tako mimogrede. Žena se je ustrašila, da bo prišlo v prvo nadstropje, kar pomeni, da je tri metre vode zunaj.« I5Ž: »Jaz sem bila sama v hiši. Ker je tako hitro voda narasla, da mladi, ki je avtomobile peljala, nazaj več ni mogla do hiše. Ko smo imeli že pred vrati vodo, not pa še ne, sem rekla, počakajte zunaj, bom jaz že vse zrihtala, tako da sem bila sama v hiši. Ampak mi je bilo čisto okej ... To sem storila v adrenalinu, ker takrat dosti hitro, dobro funkcioniram. Tako da ko sem bredla pa umikala stvari, ko je bila že v stanovanju voda. Sem imela skoz v glavi, da se ne smem poškodovati. In pol sem se pa poškodovala. Ko sem prišla v sobo, nisem videla, ker je bila rjava voda že do kolen. Nisem videla, da je jašek odprt. In sem stopila v jašek in sem se urezala. Sem padla noter v jašek in se v stegno urezala kar zelo globok. Smo imeli vodo do enega metra dvajset, vse prostore, spalnica, kuhinja, kopalnica, vse, celo prtiličje. In to preden smo to umazanijo umaknil! Karkoli si se dotaknil, si bil takoj umazan.« I6M: »Tisti prvi trenutki, ko je voda vdrla v bajto. Ko si samo gledal, kako ti voda vse uničuje. Mi imamo tukaj večkrat poplave in že po zvoku vem, da je nekaj narobe. Bežali smo ven, k sosedi. Ker ona je en meter višje, ona je imela klet tudi pod vodo. Tukaj ni bilo možno priti v hišo. Vrata so bila podrta zaradi udarnega vala. V hiši je bilo vode do metra, zunaj še več. Poplavilo je vse, kuhinjo, jedilnico, vse. Fekalije, kurilno olje, kaj vse je steklo. Tukaj so cisterne plavale, kante s smetmi, to je vse plaval.« Iz opisanega lahko razberemo, da je večino nenadna ujma presenetila, hkrati pa se dogodka še vedno zelo dobro spomnijo. Številni so v pogovoru izrazili strah, ki se pojavi ob vsakokratnih padavinah. Hkrati so izpostavili še dvoje. Najprej solidarnost in pripravljenost pomagati. Večina je izrazila ponovno hvaležnost in ganjenost ob misli na pomoč soljudi, od katerih so je bili med poplavami ter po njih deležni. Večina je izpostavila tudi pozitivno delo CZ, gasilcev in drugih služb, ki so pomagale na terenu.

Na področju osebne higiene lahko ugotovitev strneemo v tri bistvene teme, ki smo jih zaznali v kvalitativni analizi. Prva tema je izvajanje osebne higiene. Na podlagi zbranih odgovorov lahko razberemo, da so uporabniki svoje higienske navade, sicer v omejenem obsegu, poskušali izvajati oziroma se jih držati tudi v izrednih razmerah. Pozitivna je tudi ugotovitev, da se je večina zavedala pomena osebne higiene za svoje zdravje, vendar so bile okoliščine, kot je pomanjkanje čiste pitne vode in osnovnih higienskih pripomočkov,

velik izziv za izvajanje teh ukrepov. Tisti, ki na svojem domu niso imeli možnosti, so morali poiskati alternative pri sorodnikih ali prijateljih.

Druga tema se nanaša na vire in ovire pri izvajanju osebne higiene med poplavami. Vir čiste pitne vode se je pokazal kot zelo pomembna kategorija, ki smo jo zaznali pri odgovorih vseh intervjuvancev. Pohvalili so distribucijo embalarane vode, za kar so poskrbele organizacije. Iz odgovorov smo razbrali tudi, da je na lokacijah, kjer je za vodovodno vodo veljal ukrep obveznega prekuhanja, ta bil očitno slabo skomuniciran oziroma prebivalcem ni bil dovolj pojasnjen. Izkazalo se je, da vsi ne poznajo postopka prekuhanja pitne vode, čeprav je precej preprost, navodila za prekuhanje pa javno dostopna. Kot pomembno oviro so intervjuvanci izpostavili pomanjkanje zaščitne opreme, in sicer rokavic, škornjev ter nepremočljivih oblek, na začetku poplav. Pozneje med sanacijo je bilo opreme dovolj. Kot pomembna ovira se je pokazala tudi dostopnost do čistih oblek in perila, kar so prizadeti v prvih dneh reševali prek svojih družbenih omrežij z družino in prijatelji. Na območju poplav je bila motena tudi preskrba z električno energijo, kar je v prvih dneh predstavljalo težavo na dveh ravneh. Otežena je bila komunikacija zaradi praznih telefonov, na drugi strani pa so intervjuvanci poročali tudi, da si zaradi izpada dobave elektrike niso mogli greti vode in podobno. Zanimiv je bil predlog enega od intervjuvancev (I6M), ki je izpostavil pomanjkanje osnovne infrastrukture za izvajanje osebne higiene in predlagal, da se v prihodnje postavijočasne mobilne enote, v katerih bi ljudem omogočili umivanje in prhanje.

Zadnja tema, ki smo jo zaznali v analizi, je bila povezana z znanjem o osebni higieni. Zanimalo nas je, kje so intervjuvanci pridobili osnovno znanje, kje so iskali informacije in napotke med poplavami ter takoj po njih in ali so katere informacije pogrešali. Kot smo pričakovali, so intervjuvanci kot vir znanja o higieni navedli primarno družino, formalno izobraževanje (vrtec, šola) in številne oblike neformalnega izobraževanja (vojska, skavti ipd.). Med poplavami in takoj po njih so bistvene informacije pridobili neposredno od lokalne uprave, CZ, gasilcev, v medijih ter tudi na spletu in družbenih omrežjih, del informacij pa se je prenašal od ust do ust na poplavljenem območju. Ob tem so intervjuvanci izrazili potrebo po hitrejšem in boljšem informiranju med poplavami in takoj po njih, saj so nekateri poročali o težavah pri dostopu do informacij ali o pomanjkanju časa za iskanje bistvenih navodil. Rezultati kažejo, da je za učinkovito obvladovanje osebne higiene v izrednih razmerah

potrebno celovito informiranje prek različnih virov, ki vključuje tako formalne institucije kot medije in družbena omrežja. Intervjuvanci so predlagali tudi, da bi določene bistvene informacije in navodila bilo dobro dobiti vnaprej. Ob tem velja poudariti, da so te informacije v obliki navodil že pripravljene (na primer Navodila o prekuhanju vode; NIJZ, 2023), vendar jih posamezniki ne poznajo in jih poiščejo šele, ko tako navodilo potrebujejo.

Ugotavljamo, da so študije, ki evalvirajo podajanje informacij o izvajanju osebne higiene in upoštevanju higienskih ukrepov ob poplavah, redke. Poleg že omenjenih ugotovitev o virih in izzivih izvajanja osebne higiene med poplavami so intervjuvanci izpostavili tudi psihološki vidik pomoči. Veliko jim je pomenilo, da v takratnih okoliščinah niso ostali sami, hkrati pa je iz pogovorov razbrati, da jih je izkušnja s poplavami globoko zaznamovala.

## SKLEPNE MISLI

Raziskava potrjuje, da so prebivalci v izrednih razmerah med poplavami našli načine za izvajanje osebne higiene, čeprav so se spoprijemali z veliko izzivi.

## Viri in literatura

1. Agencija RS za okolje, 2023. Hidrometeorološko poročilo. Nalivi in obilne padavine ter povodenj v Sloveniji med 3. in 8. avgustom 2023. <https://www.gov.si/assets/vlada/Seja-vlade-SZJ/2023/10-2023/SSEUp2.pdf>.
2. Alderman, K., Turner, L. R., Tong, S., 2012. Floods and human health: a systematic review. *Environment international*, 47, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2012.06.003>.
3. Centers for Disease Control and Prevention, 2023. Personal Hygiene During an Emergency. Water, Sanitation, & Hygiene (WASH)-related Emergencies & Outbreaks. <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html>.
4. Dayrit, J. F., Bintanjoyo, L., Andersen, L. K., Davis, M. D. P., 2018. Impact of climate change on dermatological conditions related to flooding: update from the International Society of Dermatology Climate Change Committee. *International journal of dermatology*, 57(8), 901–910. <https://doi.org/10.1111/ijd.13901>.
5. Državni načrt zaščite in reševanja ob poplavah (verzija 4.0), 2019. Ministrstvo za obrambo. [https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavu/URSZR/Datoteke/Drzavni-nacrti/dn\\_poplave\\_2019.pdf](https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavu/URSZR/Datoteke/Drzavni-nacrti/dn_poplave_2019.pdf).
6. Frantar, P., 2022. Visoke vode in poplave leta 2021. *Ujma*, 36, 131–154. <https://ojs-gr.zrc-sazu.si/ujma/article/view/8316/7759>.
7. Frantar, P., 2023. Poplave po svetu leta 2022. *Ujma*, 37, 116–133. <https://ojs-gr.zrc-sazu.si/ujma/article/view/9301/8734>.
8. Glaser, B., Strauss, L. A., 1999. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, 4rd ed., 61–62. AldineTransaction: New Brunswick, NJ, USA; London, UK.
9. Jereb, G., 2023. Higiena rok v izrednih razmerah: izkušnje ob pandemiji covid-19. *Ujma*, 37, 227–233. <https://ojs-gr.zrc-sazu.si/ujma/article/view/9314/8747>.
10. Jevšnik, M., Slabe, D., Bauer, M., 2012. Osnovni higiensko-tehnični ukrepi ob naravnih in drugih nesrečah. *Ujma*, 26, 206–212. <https://ojs-gr.zrc-sazu.si/ujma/article/view/8737>.
11. Junejo, M. H., Khan, S., Larik, E. A., Akinkugbe, A., O'Toole, E. A., Sethi, A., 2023. Flooding and Climate Change and its Effect on Skin Disease. *The Journal of investigative dermatology*, 143(8), 1348–1350. <https://doi.org/10.1016/j.jid.2023.02.024>.
12. Khajehei, S., Ahmadalipour, A., Shao, W., Moradkhani, H., 2020. A Place-based Assessment of Flash Flood Hazard and Vulnerability in the Contiguous United States. *Scientific Reports*, 10(448). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-57349-z>.
13. Likar, K., Bauer, M., 2006. *Izbrana poglavja iz higiene*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo.
14. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023. Navodila o prekuhanju vode. <https://nijz.si/moje-okolje/pitna-voda/navodila-o-prekuhanju-vode/>.
15. Saulnier, D. D., Brolin Ribacke, K., von Schreeb, J., 2017. No Calm After the Storm: A Systematic Review of Human Health Following Flood and Storm Disasters. *Prehospital and disaster medicine*, 32(5), 568–579. <https://doi.org/10.1017/S1049023X17006574>.
16. Sklep o aktivaciji Državnega načrta zaščite in reševanja ob poplavah, 2023. Vlada RS, poveljnik CZ, št. 843-71/2023-12-DGZR, 4. 8. 2023.
17. World Health Organization, 2020. *Floods: How to protect your health (Questions and answers)*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/how-do-i-protect-my-health-in-a-flood>.