

HELSE OG HYGIENE I LIBANON

Vann:

Drikk ikke vann som ikke kommer fra godkjent vannkilde.
Godkjent vann er klarert for bakterier og klorert.
Slikt vann nyttes til dusj, vask ol - det bør ikke drikkes, men kan brukes til tannpuss. Vann fra lokale vann-nett maa ikke drikkes.
Vaeskebehovet bør dekkes av innkjøpt vann paa flasker.

Salt/Vaeskebehov:

Det er varmt i Syd-Libanon og du vil svette mye. Dette reduseres noe ved akklimatisering. Daglig vaeskebehov varierer med aarstiden. paa det varmeste kommer dette opp i 5-7 l pr dag. Salter tappes via svetten og tilskudd av dette er viktig. Det bør vaere tilstrekkelig aa salte maten godt eventuelt 4-5 salttabletter daglig. For lite salttilførsel resulterer i slapphetsfølelse.

Personlig hygiene:

Svetter du mye bør du dusje daglig. Alle bør dusje annenhver dag. Kroppsvask med saape holder med 2 ganger pr uke. Vask med kaldt vann - hvist ikke annet - er tilstrekkelig.
Før hvert maaltid og etter hvert latrine/urinalbesøk skal hendene vaskes. Viktigste smitteveier ved mavetarmsykdommer er via fingre og fluer. Kortklippede og rene negler. Pga mye sukkerholdig mineralvann maa tenne pusses hvertfall 2 ganger daglig. Tanntraad er gunstig aa bruke.

Klaer, sokker, undrtøy etc bør skiftes ofte. Skitne klaer kombinert med fuktighet disponerer for hudinfeksjoner - skrittsopp, fotsopp.

Mat:

Tenk deg om før du spiser. Dette gjelder særlig ved gaver fra/besøk hos sivilbefolkningen. Hygienestandarden hos mange sivile er etter norske forhold lav og faren for at maten er infisert større.

Frukt og grønnsaker skal ligge 15 min i kloroppløsning før de spises. Fra hygienelaget/San-tropp utleveres kloroppløsning.

Mat maa oppbevares kjølig og avsondret fra fluer, insekter ol. Dersom det ikke finnes tilfredsstillende oppbevaringsmuligheter maa aapnede hermetikkbokser, salater, melk etc kasseres etter kort tid.

Spisbestikk/tallerkner vaskes i godkjent vaskevann og skylles i kloroppløsning.

Giftige insekter/dyr:

Mygg/fluestikk: Kan i enkelte tilfelle gi kraftig lokalreaksjon. Klø ikke paa disse, event søk lege/sanitet. Det er en viss fare for malariasmitte via visse myggarter. Profylaktisk tas 2 tabl Resochin ukentli.

Vepsestikk: Som regel ufarlig - kan gi kraftig lokalreaksjon og stikk i munnhule/svelg kan vaere livstruende og lege maa kontaktes snarest.

Skorpioner: To typer skorpioner. Den svarte skorpionen og den gule skorpionen. Den svarte skorpionen har et stikk tilsvarende veps. Som regel ufarlig men kan gi kraftig reaksjon og da bør lege oppsøkes. Den gule skorpionen er sjelden men langt mer giftig - lege kontaktes. Førstehjelp bestaar i aa holde pasienten i ro, aa suge i stikkomraadet har ingen hensikt.

Slangebitt: Her er en giftig slange - Palestinian Wiper - som ligner paa norsk hoggorm (Zig-zag baand) og regnes for aa vaere noe mer giftig. Øyeblikkelig legekontakt - holde pasienten i ro og man skal ikke legge tourniquet eller suge i stikkomraadet. Om det finnes sandslanger i Syd-Libanon er usikkert. Disse er smaa, gulbrune og meget giftige.

Tusenbensskorpion: Ligner paa norsk tusenbein, gulbrun i farge ca 15-20 cm. Er saapass giftig at lege bør kontaktes.

Saar:

Saar har en tendens til aa gro sakte i Syd-Libanon. Dette skyldes sansynligvis en annen bakterieflora i omgivelsene samt større infeksjonsfare. Alle saar maa renses omhyggelig og snarest, samt vanlig saarbehandling.

Diaré:

Svaert vanlig lidelse de fleste kan regne med aa faa. Dersom løs avføring, startes opp med kulltabletter og etter 1-2 dager evt Retardin. Lett mat (suppe, brød ol) - ikke melkemat, kjøtt, alkohol. lye væske og salttilskudd. Dersom flere dager med vanntynn avføring, kvalme, oppkast - kontaktes sanitet.

Gulsott:

Vannbaaren smitte er vanligste vei. Kontakt lege dersom gulfarge av hud og det hvite i øynene og ved mørkfarging av urinen. (Te/cola-farget). Profylakse er 2,5 ml Gammaglobulin hver 3 mnd.

Kjønns sykdommer:

Enkleste maaten aa forebygge dette er bruk av kondomer. Enkelte miljøer gjennomfisererte og risiko for aa reverve kjønns sykdom er stor. Kondomer faas gratis paa sykestua event i troppe. Kontakt lege dersom utflod og/eller hyppig sviende vannavlatning - eller plutselig oppstaat saar paa/rundt kjønnsorganet.

Sykdom under permisjon:

Utgifter ved sykdom under permisjon vil bli refundert.

Eventuelle regninger maa bringes til lege for attestasjon.

Vær forsiktig med kjøp av medikamenter fra apotek i Midt-Østen. Legemiddelkontrollen er daarlig i flere land og det selges medikamenter dels reseptfritt rett over disk, dels medisiner som er forbudt i Norge.

NORBATT/UNIFIL
Årsrap 1978

Alkohol:

Det er blitt skrevet mye om alkoholproblematikken i Norbatt. Tildels er denne overdreven. Dog har vi en lettere tilgang til alkohol og faren til aa utvikle alkoholisme vil hos enkelte være til stede. En god regel er aa ikke nyte alkohol før sola gaar ned. Vi er i stadig beredskap og man bør ikke nyte utover oppsatte grenser.

Narkotika:

Har ennaa ikke utgjort noen problem for Norbatt, men vi er i et omraade der hasj og marihuana blir endel brukt. Man kan møte paavirkede libanesere eller PLO-soldater og kan faa tilbud om aa faa kjøpt disse stoffene. Kjøp er strengt forbudt. Hasjpaavirkede mennesker handler ofte urasjonelt - har du mistanke - vær rolig og ikke provoser.

Stress:

Noen vil reagere paa større paakjenninger og reagere med angst. Dette er en naturlig reaksjon. Hos noen kan dette utvikle seg og ende under klassifikasjonen "psykiatrisk lidelse" som kan faa konsekvenser senere. Oppsøk derfor lege paa et tidlig tidspunkt.