Public Health
Seattle & King County

ከጐርፍ በኋላ ጤንነቶን ይጠብቁ

1. የጐርፍ መጥለቅለቅ ከተከሰተ በኋላ የቤተሰቤን እና የኔን ጤንነት እንዴት መጠበቅ እችላለሁ?

የጐርፍ ውኃ የነካውን ማንኛውንም ነገር ከነኩ በኋላ እጆችን እና ልብሶችን በሳሙና እና በውኃ ይጠቡ። የጐርፍ ውሃ የሠገራ ፍሳሽ ማስወገጃ እና ጐጂ ኬሚካሎችን ሊይዝ ይችላል።

- በሚያጸዱበት ጊዜ ወፍራም ጓንቶች፣ የውኃ መከላከያ ቦት ጫማዎች፣ የ N95 ጭምብል፣ መከላከያ መነጽሮች፣ ረዥም እጅታ ያለው ሸሚዝ እና ረዥም ሱሪ ይልበሱ።
- የቧንቧ ውሃዎ ደህንነቱ የተጠበቀ ካልሆነ የአከባቢዎ የመገልገያ አገልጋይ ያሳውቁዎታል። እጆችዎን፣ ጥርሶችን እና ሰውነትዎን ለመታጠብ የታሸገ፣ የተቀቀለ ወይም በኬሚካል የታከመ ውኃ ይጠቀሙ። የግል ጉድጓድ ውኃ ካለዎት እና የጉድጓዱ ራስ በጐርፍ ውኃ የተሸፈነ ከሆነ የንብረቱ ባለቤት ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ የጉድጓዱን ውኃ መመርመር አለበት።
- በብዛት እና ሁል ጊዜ ከምግብ በፊት የልጆችዎን እጆች በሳሙና እና በውኃ ይጠቡ። ልጆች ወይም የቤት እንስሳት በጐርፍ ውኃ ውስጥ ወይም በቅርብ ጊዜ በጐርፍ ውኃ በተሸፈኑ ቦታዎች ላይ እንዲጫወቱ ወይም የጐርፍ ውኃ በነኩና በጸረ-ተባይ ማጽጃ ባልጸዱ መጫወቻዎ እንዲጫወቱ አይፍቀዱ።
- ለጐርፍ ውሃ የተጋሉጡና ውኃ የማይገባባቸው ዕቃዎች ውስጥ ያልገቡ ምግቦችን፣ መድሃኒቶችን እና የመዋቢያ ዕቃዎችን አስወግዱ። ውኃ የማያስተላልፉ ዕቃዎችን በአንድ ሊትር የክፍል ሙቀት ባለው ውኃ ውስጥ 2 የሻይ ማንኪያ የቤት ውስጥ ብሊችን በመጠቀም የፀረ-ተባይ ማጽጃ ፈሳሽን ሰርተው ለ15 ደቂቃ እዛ ውስጥ ዕቃዎቹን ይዘፍዝፉ።
- የአትክልት ስፍራው አሁን ደረቅ ቢሆንም እንኳ በጐርፍ ውኃ ከተጐዱ የአትክልት ስፍራዎች ያሉ ጥሬ ወይም የበሰለ ፍራፍሬ ወይም አትክልት አይበሉ። እፅዋትና አፈር በበሽታ አምጪ ተሕዋስያንና ኬሚካሎች ሊበከሉ ይችላሉ፣ ሊያሳምማቹ ይችላል።ሁሉንም ተክሎች ያስወግዱ እና ያንሱ እና የጐርፍ አደጋው ካለፈ በኋላ ቢያንስ ስድስት ኢንች ንጹሕ ቆሻሻ ወይም ማዳበሪያ ይጀምሩ።

2. የጐርፍ መጥለቅለቅ ከተከሰተ በኋላ የትኞቹን የጤና እና የበሽታ አደጋዎች ማወቅ አለብኝ?

ቁስሎች

- ከጐርፍ በኋላ የምናደርጋቸው ጽዳቶች እና ጥገናዎች ቁስሎችን እና ሌሎች ጉዳቶችን የማግኘት ዕድልን ይጨምራሉ። ጥቃቅን ቁስሎችን በሳሙና እና በንጹሕ ውኃ ያጽዱ እና በፕላስተር አስገው፣ የተሸፈኑ እና ደረቅ እንዲሆኑ ያድርጉ።
- የኢንፌክሽን አደጋን ለመቀነስ አንቲባዮቲክ ክሬም ይጠቀሙ።
- ቁስሉ ቀይ ከሆነ፣ ካበጠ ወይም መግል ካወጣ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ያነጋግሩ።
- የቲታነስ ክትባትዎ ከ 10 ዓመት በላይ ከሆነ የቲታነስ ማጠናከሪያ ክትባት ይውሰዱ—ወይም እስካሁን ካልተከተቡ የክትባት ተከታታዮቹን ይጀምሩ። ከጐርፍ በኋላ ወደ ቤት ለሚመለሱ ሰዎች የተለየ ልዩ የክትባት ምክር የለም።

የተቅማጥ በሽታ

- የጉርፍ ውሃ የሽንትቤት ማስወገጃ ሊኖረው ይችላል። በጉርፍ ውኃ የተበከለን ማንኛውንም ነገር መብላት ወይም መጠጣት የተቅማጥ በሽታን ሊያስከትል ይችላል።

- የተቅማጥ በሽታ ምልክቶች ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ የሰውነት ሕመም፣ ድካም፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ቁርጠት እና ተቅማጥ ያካትታሉ። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ አንዳቸውም ቢኖሩዎት፣ ዕረፍት ያግኙ እና **ብዙ ንጹሕ ውኃ ይጠጡ።**

- የሚከተሉት ምልክቶች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ያነጋግሩ:-
  - ከ3 ቀናት በላይ የሚቆይ ተቅማጥ
  - ተቅማጥ ከ102°F/38.9°C በላይ ትኩሳት ጋር
  - ደም የቀላቀለው ተቅማጥ
  - በጣም ብዙ በማስታወኮ የተነሳ ፋሳሽ ነገሮችን ማቆየት ካልቻሉ ወይም በጣም ትንሽ ሽንት የሚሸኑ ከሆነ

3. ስለ ኢ. ኮሊ እና ስለ ጉርፍ ውኃ ምን ማወቅ አለብኝ?

- ኢ. ኮሊ ባክቴሪያ ብዙውን ጊዜ ምንም ጉዳት የለውም፣ ግን አንዳንድ ዓይነቶች ከባድ በሽታን ሊያስከትሉ ይችላሉ። የሕዝብ ጤና ለሰዎች አደገኛ ሊሆን የሚችል የኢ. ኮላይ ወረርሽኝ እንዳለ ካወቀ ማህበረሰቡን ያስጠነቅቃል።

4. አሁን ሐኪም የለኝም፣ እርዳታ ካስፈለገኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ወደ Community Health Access Program (CHAP፣ የማህበረሰብ ጤና ተደራሽነት ፕሮግራም) በ 1-800-756-5437 ስልክ ይደውሉ (ከሰው ጋር ለመነጋገር 5 ን ይጫኑ ከዚያም ቋንቋዎን ይናገሩ)፣ ወይም ኢሜይል ይላኩ chap@kingcounty.gov።