

حافظ على صحتك بعد حدوث فيضان

1. كيف أحافظ على صحتي وصحة عائلتي بعد حدوث فيضان؟



- اغسل يديك وملابسك بالماء والصابون بعد ملامسة أي شيء تعرّض لمياه الفيضان.
- قد تحتوي مياه الفيضان على مياه صرف صحي ومواد كيميائية مضرّة.
- في أثناء التنظيف، ارتدي قفازات سميكه، وأحذية طويلة الرقبة مقاومة للمياه، وكمامه N95، ونظارات واقية، وقميصاً طویل الکمین، وبنطالاً طویلاً.
- ستقوم جهة تقديم الخدمات المحلية بإخبارك إذا كان مياه الصنبور عندك غير آمن. استخدم المياه المعينة، أو المغلية، أو المعقمة كيميائياً لغسل يديك، وأسنانك، وجسدك. وإذا كانت لديك بئر خاصة، وغطت مياه الفيضانات قمة البئر، يجب على صاحب البئر اختبار مياهها للتأكد من نظافتها.
- اغسل أيدي الأطفال بالماء والصابون بانتظام، واغسلها دائمًا قبل تناول الطعام. ولا تسمح للأطفال أو الحيوانات الأليفة باللعب في مياه الفيضان أو أي أماكن غطتها مياه الفيضان مؤخرًا، أو باللعب بألعاب تلوثت بمياه الفيضان قبل تعقيمها.
- تخلص من أي أطعمة، أو أدوية، أو مستحضرات تجميل تعرضت لمياه الفيضان ولم تكن محفوظة في حاويات مقاومة لتتسرب الماء. اغمس الأشياء المقاومة للتسرّب الماء في محلول معقم لمدة 15 دقيقة، واستخدم ملعقتين صغيرتين من مُبَيِّض منزلي سائل لكل لتر من الماء بدرجة حرارة الغرفة.
- لا تتناول أي فواكه أو خضروات نيئة أو مطهوة محصودة من الحدائق التي تعرضت لمياه الفيضان، حتى لو كانت الحدائق جافة الآن. يمكن أن تتلوث النباتات والتربة بالجراثيم والمواد الكيميائية التي قد تصيبك بالمرض. أزل جميع النباتات وتخلص منها، وابداً زراعتها مجددًا باستخدام ست بوصات على الأقل من التربة أو خليط التسميد النظيف بعد زوال خطر الفيضانات.

2. ما المخاطر على الصحة ومخاطر الأمراض التي ينبغي لي معرفتها بعد حدوث فيضان؟



الجروح

- يزيد التنظيف وعمليات الإصلاح بعد الفيضانات من احتمالية الإصابة بالجروح والإصابات الأخرى. نظف الجروح البسيطة بالماء النظيف والصابون، واحرص على تضميدها بالضمادات وتغطيتها والحفاظ عليها جافة.
- استخدم كريم مضاد حيوي للحد من مخاطر تلوث الجروح.
- إذا ظهر احمرار، أو تورّم، أو صديد/إفرازات على الجرح أو التقرّح، فتحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية.
- احصل على جرعة منشطة من لقاح الكزار إذا كان قد مر أكثر من 10 سنوات على آخر جرعة تلقّيّها من لقاح الكزار - أو ابدأ تلقي سلسلة اللقاحات إذا كنت لم تتلقّاها من قبل. ليست هناك لقاحات خاصة أخرى موصى بها للأشخاص العائدين إلى منازلهم بعد الفيضانات.

الأمراض المصحوبة بإسهال

- قد تحتوي مياه الفيضان على مياه صرف صحي. وقد يؤدي تناول أو شرب أي شيء ملوث بمياه الفيضان إلى الإصابة بمرض مصحوب بالإسهال.



تشمل أمراض المصحوبة بإسهال الحمى، والصداع، والآلام الجسد، والإرهاق، والغثيان، والقيء، والتقلصات العضلية، والإسهال. إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، فاحصل على قسط من الراحة واتشرب الكثير من الماء النظيف.

- تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض:

- إسهال يدوم أكثر من 3 أيام
- إسهال مصحوب بحمى درجة حرارتها أعلى من 102° فهرنهايت / 38.9° مئوية
- إسهال دموي
- قيء شديد يحول دون الاحتفاظ بالسوائل في الجسم مع بول قليل جدًا

3. ما الذي يجب على معرفته بشأن بكتيريا E.Coli (الإشريكية القولونية) والفيضانات؟

- غالباً ما تكون بكتيريا الإشريكية القولونية غير ضارة، لكن بعض أنواعها قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة.
- إذا علمت Public Health (الصحة العامة) بنفسي وباء من بكتيريا الإشريكية القولونية قد يشكل خطرًا على الناس، فسنحيط سكان المجتمع علمًا بذلك.

4. ليس لدى طبيب في الوقت الراهن، ما الذي يجب على فعله إذا احتجت إلى المساعدة؟



- اتصل بـ Community Health Access Program (CHAP)، برنامج الوصول لخدمات الصحة المجتمعية على الرقم 1-800-756-5437 (اضغط على الرقم 5 للتحدث إلى أحد الأشخاص ثم اذكر لغتك)، أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى chap@kingcounty.gov