

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، ارتدّ قفازات سمكية، وأحذية طويلة الرقبة مقاومة للمياه، وكمامة N95، ونظارات واقية، وقميصًا طويل الكمين، وبنطالًا طويلًا.
- ستقوم جهة تقديم الخدمات المحلية بإخطارك إذا كان مياه الصنبور عندك غير آمن. استخدم المياه المعبّئة، أو المغلية، أو المعقمة كيميائيًا 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.
- تخلّص من أي أطعمة، أو أدوية، أو مستحضرات تجميل تعرضت لمياه الفيضان ولم تكن محفوظة في حاويات مقاومة لتسرب الماء. اغسل الأشياء المقاومة لتسرب الماء في محلول معقم لمدة 15 دقيقة، واستخدم ملعقتين صغيرتين من مبيّض منزلي سائل لكل لتر من الماء بدرجة حرارة الغرفة.
- لا تتناول أي فواكه أو خضروات نيئة أو مطهية محصودة من الحقائق التي تعرضت لمياه الفيضان، حتى لو كانت الحقائق جافة الآن. يمكن أن تتلوث النباتات والتربة بالجراثيم والمواد الكيميائية التي قد تصيبك بالمرض. أزل جميع النباتات وتخلص منها، وابدأ 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. نظّف الجروح البسيطة بالماء النظيف والصابون، واحرص على تضميدها بالضمادات وتغطيتها والحفاظ عليها جافة.
- استخدم كريم مضاد حيوي للحدّ من مخاطر تلوث الجروح.
- إذا ظهر احمرار، أو تورّم، أو صديد/إفرازات على الجرح أو التقرّح، فتحدث مع أحد مقدّمي الرعاية الصحية.
- احصل على جرعة منشّطة من لقاح الكزاز إذا كان قد مر أكثر من 10 سنوات على آخر جرعة تلقيتها من لقاح الكزاز -أو ابدأ تلقي سلسلة اللقاحات إذا كنت لم تتلقاها 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 أعراض الأمراض المصحوبة بإسهال الحمى، والصداع، وآلام الجسد، والإرهاق، والغثيان، والقيء، والتقلصات العضلية، والإسهال. إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، فاحصل على قسط من الراحة واشرب الكثير من الماء النظيف.

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

- إسهال يوم 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 عليّ معرفته بشأن بكتيريا E.Coli (الإشريكية القولونية) والفيضانات؟

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

4. ليس لدي طبيب في الوقت الراهن، ما الذي يجب عليّ 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 بريدًا إلكترونيًا إلى chap@kingcounty.gov.