

# 洪水过后保护您的健康

## 1. 洪水过后，如何保护我和家人的健康？

- 在触碰到接触过洪水的任何物品后，要用肥皂和水清洗双手和衣物。洪水中可能含有污水和有害化学物质。
- 清理时，请戴上厚手套，穿上防水靴，佩戴 N95 口罩、护目镜，穿着长袖衬衫和长裤。
- 如果自来水不安全，当地的公用事业部门会通知您。使用瓶装水、开水或经化学消毒的水洗手、刷牙和洗澡。如果您有私家水井，但井口被洪水淹没过，业主必须对井水进行检测，以保证安全。
- 经常、特别是饭前务必用肥皂和清水给孩子们洗手。不要让孩子或宠物在洪水或近期被洪水淹过的区域玩耍，也不要让孩子玩接触过洪水且未经消毒的玩具。
- 丢弃接触过洪水且未放在防水容器内的食品、药品和化妆品。将防水物品在消毒液中浸泡 15 分钟，在每夸脱（946 毫升）室温水加入 2 茶匙家用漂白液，制成消毒液。
- 请勿食用采自受洪灾菜园内的任何生的或煮熟的水果或蔬菜，即使菜园内现已没有洪水。植物和土壤可能会被病菌和化学物质污染，从而导致您生病。在洪水风险过后，清除并丢弃所有植物，然后用至少 6 英寸（15 厘米）厚度的干净泥土或堆肥重新种植。



## 2. 洪水过后我应该了解有哪些健康和疾病风险？

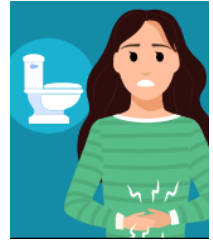
### 伤口

- 洪水过后的清理和维修会增加割伤及其他受伤的危险。用肥皂和清水清洗小伤口，然后将伤口包扎、覆盖和保持干燥。
- 涂抹抗生素乳膏，以降低感染风险。
- 如果伤口或溃疡出现红肿、流脓，请联系医务人员。
- 如果距上次接种破伤风疫苗已超过 10 年，需接种破伤风疫苗加强针；如果从未接种过破伤风疫苗，要开始接种疫苗系列。对于洪水过后返回家园的人们，无其他特别的疫苗接种建议。



## 腹泻性疾病

- 洪水中可能含有污水。食用或饮用被洪水污染的任何食品，可能会导致腹泻性疾病。
- 腹泻性疾病的症状包括发烧、头痛、身体疼痛、疲倦、恶心、呕吐、痉挛和腹泻。若您出现上述任何症状，请休息并多饮干净水。
- 若您出现下列任何症状，请联系医务人员：
  - 腹泻持续 3 天以上
  - 腹泻伴有发烧，体温超过 102°F/38.9°C
  - 出血性腹泻
  - 呕吐严重以至于无法喝进液体并且小便很少



## 3. 关于大肠杆菌和洪水，我应了解什么？

- 大肠杆菌通常无害，但有些类型的大肠杆菌会导致严重的疾病。如果 Public Health（公共卫生）发现可能危及人们健康的大肠杆菌疫情，我们会向社区发出警报。

## 4. 我目前没有医生，如果我需要帮助，该怎么办？

- 请致电 Community Health Access Program（CHAP，社区健康援助计划），电话：1-800-756-5437（按 5 可接通人工服务，然后说出您需要的语言），或发送电子邮件至 [chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov)。

