

# 洪水過後保護您的健康

## 1. 洪水過後，如何保護我和家人的健康？

- 觸碰任何接觸過洪水的物品後，要用肥皂和水清洗雙手和衣物。洪水中可能含有污水/污物和有害化學物質。
- 清理時，請戴上厚手套，穿上防水靴、佩戴 N95 口罩、護目鏡、穿著長袖襯衫和長褲。
- 如果自來水不可飲用，當地的公用事業部門會通知您。使用瓶裝水、開水或經化學消毒的水洗手、刷牙和洗澡。如果您使用私人水井，但井口被洪水淹沒，您作為業主必須對井水進行檢測，以保證井水適合飲用。
- 飯前經常用肥皂和清水為孩子們洗手。不要讓孩子或寵物在洪水中或近期被洪水淹過的區域玩耍，也不要讓孩子玩接觸過洪水且未經消毒的玩具。
- 丟棄沒有放在不透水容器內且接觸過洪水的食品、藥品和化妝品。將不透水物品在消毒液中浸泡 15 分鐘；在每夸脫（946 毫升）室溫水中加入 2 茶匙家用漂白液，製成消毒液。
- 請勿食用來自受水災影響菜園內的任何生或熟的水果或蔬菜，即使菜園內的洪水已退去。植物和土壤可能會受到病菌和化學物質污染，導致您染病。在洪水風險過後，清除並丟棄所有植物，然後用至少 6 英寸（15 釐米）厚度的乾淨泥土或堆肥重新種植。



## 2. 洪水過後，我應該瞭解哪些健康和疾病風險？

### 受傷

- 清理和維修因洪水造成的破壞時，會增加割傷及其他傷病的風險。用肥皂和清水清洗小傷口，然後包紮和遮蓋傷口，並保持傷口乾燥。
- 塗抹抗生素乳膏，以降低感染風險。
- 如果傷口或潰瘍出現紅腫、流膿，請聯絡醫務人員。
- 如果距上次接種破傷風疫苗已超過 10 年，那麼務必接種破傷風疫苗加強針；如果從未接種過破傷風疫苗，那麼要開始接種破傷風疫苗的系列劑次。對於洪水過後返回家園的人們，無其他特別的疫苗接種建議。





## 腹瀉性疾病

- 洪水中可能含有污水/污物。食用或飲用受洪水污染的任何食品，可能會導致腹瀉性疾病。
- 腹瀉性疾病的症狀包括發燒、頭痛、身體疼痛、疲倦、噁心、嘔吐、痙攣和腹瀉。若出現上述任何症狀，請充分休息並大量飲水。
- 若您出現下列任何症狀，請聯絡醫務人員：
  - 腹瀉持續 3 天以上
  - 腹瀉並發燒，體溫超過 102°F/38.9°C
  - 出血性腹瀉
  - 頻繁嘔吐，不能補充水份，且小便量極少



## 3. 關於大腸桿菌和洪水，我應瞭解哪些資訊？

- 大腸桿菌通常無害，但有些類型的大腸桿菌會導致嚴重的疾病。如果公共衛生（Public Health）發現可能危及人們健康的大腸桿菌疫情，我們會向社區發出警報。

## 4. 我目前沒有醫生，但我需要幫助，該怎麼辦？

- 請致電社區健康援助計劃（Community Health Access Program CHAP），電話 1-800-756-5437（按 5 字聯絡工作人員，然後說出您的語言），或電郵 [chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov)。

