

از صحت شما پس از سیل محافظت کنید

1. چگونه میتوانم از صحت خود و فامیل ام پس از سیل محافظت کنم؟



- پس از لمس کردن به هر چیزی که با آب سیل برخورد کرده باشد، دست ها و لباس ها را با آب و صابون بشویید. آب سیل ممکن شامل فاضلاب و مواد کیمیای مضر باشد.
- وقتی که پاک کردن، دستکش های ضخیم، بوتان ضد آب، یک ماسک N95، عینک، پیراهن آستین دراز و شلوار دراز بپوشید.
- در صورتیکه آب لوله کشی شما سالم نباشد، سودمندی محلی شما به شما معلومات خواهد داد. استفاده از بوتل، آب جوشیده یا ضد عفونی شده کیمیای برای شستن دست ها، دندان ها و بدن در صورتیکه چاه شخصی داشته باشید و سر چاه با آب سیل پوشیده شده بود، مالک ملکیت باید آب چاه را آزمایش کند تا از سالم بودن آن مطمئن شود.
- دست های اطفال را اغلب و همیشه قبل از غذا ها با آب و صابون بشویید. به اطفال یا حیوانات خانگی اجازه ندهید در سیلاب یا مناطقی که اخیراً تحت پوشش آب های سیلاب پوشش داده شده بازی کنند یا با اسباب بازی هایی که آب سیل را لمس کرده اند و ضد عفونی نشده اند بازی کنند.
- مواد غذایی، ادویات و لوازم آرایشی را که در معرض سیل آب ها قرار گرفته اند و در ظروف ضد آب نبوده اند دور بریزید. وسایل ضد آب را به مدت 15 دقیقه در محلول ضد عفونی کننده خیس کنید، با استفاده از 2 قاشق چای خوری سفید کننده مایع فامیلی به ازای هر لیتر آب با حرارت درجه اتاق.
- از خوردن هیچ میوه یا سبزی خام یا پخته شده از باغ های آسیب دیده از سیل آب خود داری کنید، حتی در صورتیکه باغ فعلاً خشک باشد. نباتات و خاک میتوانند با میکروب ها و مواد کیمیای که میتوانند شما را بیمار کنند آلوده شوند. همه نباتات را بردارید و دور بیندازید و بعد از رد شدن خطر سیل ها، ساختن آن را با حداقل شش اینچ خاک پاک یا کمپوست پس شروع کنید.

2. چه خطرات صحتی و بیماری را بعد از سیل باید بدانم؟

زخم ها



- پاکسازی و تعمیر سیل احتمال بریدگی و صدمات دیگر را افزایش میدهد. زخم های کوچک را با صابون و آب پاک کنید و آنها را بانداز، پوشانده و خشک نگه دارید.
- برای کاهش خطر عفونت از کریم آنتی بیوتیک استفاده کنید.
- در صورتیکه زخم یا زخم قرمزی، تورم یا چرک/درناژ ایجاد کرد، با یک ارائه دهنده مراقبت صحتی صحبت کنید.
- در صورتیکه بیش از 10 سال از آخرین واکسین کزاز شما گذشته باشد، یک تقویت کننده کزاز دریافت کنید یا اگر هنوز این واکسین را انجام نداده اید، سری واکسین را شروع کنید. هیچ توصیه خاص دیگری برای واکسین کردن برای مردم که پس از سیل به خانه باز میگردند وجود ندارد.

بیماری اسهالی

- آب سیل ممکن شامل فاضلاب باشد. خوردن یا نوشیدن هر چیزی که توسط آب سیل آلوده شده باشد میتواند باعث بیماری اسهال شود.



- علائم بیماری اسهالی شامل تب، سردرد، بدن درد، خستگی، حالت تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات و اسهال است. در صورتیکه هر یک از این علائم را داشته باشید، استراحت کنید و مقدار زیادی آب پاک بنوشید.
- در صورتیکه هر یک از این علائم را دارید با یک ارائه دهنده مراقبت صحتی صحبت کنید:
 - اسهالی که بیش از 3 روز طول می کشد
 - اسهال همراه با تب بالاتر از 102 درجه فارنهایت / 38.9 درجه سانتیگراد
 - اسهال خونی
 - خیلی زیاد استفراغ می کنید که نمیتوانید مایعات را پایین نگه دارید و خیلی کم ادرار می کنید

3. درباره E.Coli و آب سیل چه باید بدانم؟

- بکتریا E. Coli اغلب بی ضرر است، اما برخی از انواع آن میتوانند باعث بیماری جدی شوند. در صورتیکه صحت عامه در مورد شیوع E. coli که میتواند برای مردم خطرناک باشد مطلع شود، ما به جامعه هشدار خواهیم داد.

4. فعلاً داکتر ندارم، در صورتیکه به کمک نیاز داشته باشم باید چه کار کنم؟



- CHAP) Community Health Access Program)، با برنامه دسترسی به صحت جامعه) تماس بگیرید توسط 1-800-756-5437 (5) را فشار دهید تا با کسی صحبت کنید و سپس زبان خود را بگویید) یا توسط ایمیل بفرستید. chap@kingcounty.gov