

از سلامت خود پس از سیل محافظت کنید

1. چگونه می‌توانم از سلامت خود و خانواده‌ام پس از سیل محافظت کنم؟



- پس از لمس هر چیزی که با سیلاب تماس داشته است، دست‌ها و لباس‌هایتان را با آب و صابون بشویید. سیلاب ممکن است حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی مضر باشد.
- هنگام تمیزکاری، دستکش ضخیم، چکمه ضدآب، ماسک N95، عینک محافظ، پیراهن آستین‌دار و شلوار بلند بپوشید.
- اگر آب شیر سالم نباشد، شرکت خدمات همگانی محلی‌تان این موضوع را به شما اطلاع می‌دهد. برای شست‌وشوی دست‌ها، دندان‌ها و بدن خود از آب بسته‌بندی‌شده، جوشانده‌شده یا آبی که از طریق مواد شیمیایی گندزدایی شده است، استفاده کنید. اگر چاه آب خصوصی دارید و سیلاب قسمت بالای آن را پوشانده است، مالک ملک باید برای اطمینان از ایمن بودن آب چاه، آن را بررسی کند.
- دست‌های کودکان را به‌طور مرتب و همواره پیش از وعده‌های غذایی با آب و صابون بشویید. به کودکان یا حیوانات خانگی اجازه ندهید در سیلاب یا مناطقی که اخیراً زیر سیلاب بوده‌اند، یا با اسباب‌بازی‌هایی که با سیلاب تماس داشته‌اند و ضدعفونی نشده‌اند، بازی کنند.
- مواد غذایی، دارو و لوازم آرایشی خارج از ظروف و محفظه‌های کیپ و ضدآب را که در معرض سیلاب قرار داشته‌اند، دور بیندازید. ظروف و محفظه‌های کیپ و ضدآب را به مدت 15 دقیقه در محلول ضدعفونی‌کننده قرار دهید؛ این محلول را با افزودن 2 قاشق چای‌خوری مایع سفیدکننده خانگی به ازای یک چهارم گالن آب در دمای اتاق بسازید.
- از مصرف میوه یا سبزیجات خام یا پخته‌شده از باغ‌های دچار سیلاب خودداری کنید، حتی اگر خاک باغ اکنون خشک است. گیاهان و خاک ممکن است حاوی میکروب‌ها و مواد شیمیایی باشد که می‌تواند شما را بیمار کند. تمام گیاهان را خارج کنید و دور بیندازید، و پس از تمام شدن ریسک سیل، سطح خاک را با حداقل شش اینچ کمپوست یا خاک تمیز بپوشانید.

2. پس از سیل باید از چه ریسک‌های بیماری و سلامت مطلع باشم؟

زخم‌ها



- تمیزکاری و تعمیرات پس از سیل می‌تواند احتمال بریدگی و سایر آسیب‌ها را افزایش دهد. زخم‌های جزئی را با آب تمیز و صابون بشویید و آن‌ها را باندپیچی کنید، روی آن‌ها را بپوشانید و خشک نگه دارید.
- از پماد آنتی‌بیوتیک برای کاهش ریسک عفونت استفاده کنید.
- اگر التهاب، تورم یا چرک/ترشحات زخم یا جراحت افزایش یافت، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی درمانی صحبت کنید.

- اگر بیش از 10 سال از آخرین تزریق واکسن کزاز شما می‌گذرد، دوز بوستر واکسن کزاز را تزریق کنید؛ یا اگر هنوز این واکسن را تزریق نکرده‌اید، دوزهای آن را دریافت کنید. هیچ توصیه واکسن دیگری برای افرادی که پس از سیل به خانه برمی‌گردند، وجود ندارد.

بیماری اسهال

- سیلاب ممکن است حاوی فاضلاب باشد. خوردن یا نوشیدن هر مواد آلوده به سیلاب ممکن است باعث اسهال شود.



- علائم بیماری اسهال شامل تب، سردرد، بدن‌درد، خستگی، حالت تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات و اسهال است. اگر هریک از این علائم در شما ظاهر شد، استراحت کنید و آب تمیز فراوان بنوشید.

- اگر هریک از این علائم در شما ظاهر شد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی درمانی صحبت کنید:

- اسهال بیش از 3 روز
- اسهال همراه با تب بالاتر از 102° فارنهایت/ 38.9° سانتی‌گراد
- اسهال خونی
- استفراغ بسیار زیاد که نمی‌توانید مایعات را در بدن نگه دارید و بسیار کم ادرار می‌کنید

3. چه چیزی باید درباره اشریشیا کلی و سیلاب بدانم؟

- باکتری اشریشیا کلی (E. Coli) اغلب بی‌زیان است، اما بعضی نوع‌های آن می‌تواند باعث بیماری شدید شود. اگر Public Health (بخش بهداشت عمومی) اطلاعاتی در خصوص شیوع اشریشیا کلی به دست آورد که ممکن است برای مردم خطرناک باشد، این موضوع را به جامعه هشدار خواهیم داد.

4. اگر به کمک نیاز داشته باشم و پزشکی در دسترس نباشد، باید چکار کنم؟



- با CHAP (Community Health Access Program)، برنامه دسترسی به سلامت جامعه) به شماره 1-800-756-5437 تماس بگیرید (برای صحبت با فردی به زبان خود، 5 را فشار دهید)، یا ایمیلی به chap@kingcounty.gov ارسال کنید.