



Protektahan ang iyong kalusugan pagkatapos ng baha

1. Paano ko mapoprotektahan ang aking kalusugan at ang kalusugan ng aking pamilya pagkatapos ng baha?

- Hugasan ang mga kamay at damit gamit ang sabon at tubig pagkatapos hawakan ang kahit anong bagay na naapektuhan ng tubig-baha. Maaaring may tubig na galing sa imburnal at nakasasamang kemikal ang tubig-baha.
- Kapag naglilinis, magsuot ng makakapal na guwantes, botang di-tinatabla ng tubig, N95 mask, goggles, kamisetang may mahabang manggas, at mahabang pantalon.
- Aabisuhan ka ng iyong lokal na utility kung hindi ligtas ang tubig sa iyong gripo. Gumamit ng tubig na nakabote, pinakuluan, o na-disinfect gamit ang kemikal upang hugasan ang iyong mga kamay, ngipin, at katawan. Kung mayroon kang pribadong balon at nalagyan ng tubig-baha ang bukana nito, dapat suriin ng may-ari ng lugar ang tubig sa balon upang siguruhing ligtas ito.
- Hugasan ang mga kamay ng mga bata gamit ang sabon at tubig nang madalas at tuwing bago kumain. Huwag hayaan ang mga bata o alagang hayop na maglaro sa tubig-baha o sa mga lugar na kamakailang natabunan ng tubig-baha, o gamitin ang mga laruang naapektuhan sa tubig-baha at hindi pa na-disinfect.
- Itapon ang mga pagkain, gamot, at kosmetikong nalandad sa tubig-baha at wala sa mahihigpit na lalagyang di-kayang pasukin ng tubig. Ibadad sa solusyong pang-disinfect ang mga bagay na nasa mahihigpit na lalagyang di-kayang pasukin ng tubig, sa loob ng 15 minuto, gamit ang 2 kutsarita ng likidong pambahay na bleach kada quart (946 ml) ng tubig na may katamtamang temperatura.
- Huwag kumain ng kahit anong hilaw o lutong prutas o gulay mula sa mga harding apektado ng tubig-baha, kahit pa tuyo na ang hardin. Puwedeng kontaminado ang mga halaman at lupa nang mga mikrobyo at kemikal na puwedeng magdulot sa iyo ng sakit. Alisin at itapon ang lahat ng halaman, at magsimula ulit nang may 6 na pulgada (15 sentimetro) ng malinis na lupa o compost kapag tapos na ang peligro ng baha.



2. Anong mga peligro sa kalusugan at sakit ang dapat kong malaman pagkatapos ng baha?

Mga sugat

- Kapag naglilinis at nagkukumpuni sa baha, tumataas ang tsansang magkaroon ng hiwa at iba pang pinsala. Linisin ang di-malulubhang sugat gamit ang sabon at malinis na tubig, at panatilihing nakabenda, natatakpan, at tuyo ang mga ito.
- Gumamit ng antibiotic na pamahid upang mabawasan ang peligro ng impeksiyon.
- Kung mamula, mamaga, o magkanana/magkatulo ang sugat o hiwa, makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



- Magpa-booster laban sa tetano kung mahigit 10 taon na mula noong huli kang nagpabakuna laban sa tetano—o simulan ang serye ng bakuna kung hindi mo pa ito nagawa. Walang ibang espesyal na rekomendasyon sa bakuna para sa mga taong pauwi na sa bahay pagkatapos ng baha.

Sakit na pagtatae

- Maaaring may tubig na galing sa imburnal ang tubig-baha. Puwedeng magdulot ng sakit na pagtatae ang pagkain o pag-inom ng kahit anong kontaminado ng tubig-baha.
- Kabilang sa mga sintomas ng sakit na pagtatae ang lagnat, sakit ng ulo, pananakit ng katawan, pagkapagod, pagduruwal, pagsusuka, pamumulikat, at pagtatae. Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito, magpahinga at **uminom ng maraming malinis na tubig**.
- Makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito:
 - Pagtataeng tatagal nang mahigit 3 araw
 - Pagtataeng may kasamang lagnat na mas mataas sa 102°F/38.9°C
 - Pagtatae nang may dugo
 - Pagsusuka nang masyadong marami, kaya hindi ka makainom ng likido at masyadong kaunti ang iyong ihi



3. Ano ang dapat kong malaman tungkol sa E. Coli at tubig-baha?

- Kadalasang hindi nakasasama ang bakteryang E. Coli, pero may ilang uri nito na puwedeng magdulot ng malubhang karamdaman. Kung mapag-alaman ng Public Health (Kalusugan ng Publiko) na may paglaganap ng E. coli na puwedeng ikapanganib ng mga tao, aalertuhan namin ang komunidad.

4. Wala akong doktor sa ngayon, ano ang dapat kong gawin kung kailangan ko ng tulong?

- Tumawag sa Community Health Access Program (CHAP, Programa sa Pag-access ng Kalusugan ng Komunidad) sa 1-800-756-5437 (pindutin ang 5 upang makipag-usap sa isang tao at sabihin ang iyong wika), o mag-email sa chap@kingcounty.gov.

