



# Protégez votre santé après une inondation

## 1. Comment puis-je protéger ma santé et celle de ma famille après une inondation ?

- Lavez-vous les mains, et lavez vos vêtements, à l'eau et au savon après avoir touché un objet ayant été en contact avec les eaux de crue. Les eaux de crue peuvent contenir des eaux usées et des produits chimiques nocifs.
- Lors des opérations de nettoyage, portez des gants épais, des bottes étanches, un masque N95, des lunettes de protection, une chemise à manches longues et un pantalon long.
- Votre réseau d'eau public vous informera si votre eau du robinet est impropre à la consommation. Utilisez de l'eau en bouteille, de l'eau bouillie ou de l'eau désinfectée chimiquement pour vous laver les mains, les dents et le corps. Si vous disposez d'un puits privé et que la tête du puits a été recouverte par les eaux de crue, le propriétaire doit analyser l'eau du puits pour vérifier qu'elle est propre à la consommation.
- Lavez régulièrement les mains des enfants à l'eau et au savon, et systématiquement avant chaque repas. Ne laissez pas les enfants ou les animaux de compagnie jouer dans les eaux de crue ou dans des zones qui étaient récemment recouvertes par les eaux de crue, ou jouer avec des jouets qui ont été en contact avec les eaux de crue et qui n'ont pas été désinfectés.
- Jetez les aliments, les médicaments et les cosmétiques qui ont été exposés aux eaux de crue et qui n'étaient pas stockés dans des récipients étanches. Immergez les articles étanches dans une solution désinfectante pendant 15 minutes, en utilisant 2 cuillères à café d'eau de Javel par litre d'eau à température ambiante.
- Ne consommez pas de fruits et légumes crus ou cuits provenant de jardins touchés par les eaux de crue, même si le jardin est désormais sec. Les plantes et le sol sont susceptibles d'être contaminés par des microbes et des produits chimiques qui pourraient vous rendre malade. Retirez et jetez toutes les plantes, et recommencez votre potager en utilisant au moins six pouces de terre propre ou de compost lorsque le risque d'inondation est passé.



## 2. Quels sont les risques de santé et les risques de maladies qu'il faut connaître après une inondation ?

### Plaies

- Les opérations de nettoyage et de réparation après une inondation augmentent les risques de coupures et d'autres blessures. Nettoyez les blessures légères à l'eau claire et au savon, et gardez-les bandées, couvertes et sèches.
- Appliquez une crème antibiotique pour réduire le risque d'infection.



- En cas de rougeur, de gonflement, de pus/d'écoulement au niveau d'une plaie, consultez un professionnel de santé.
- Obtenez un rappel de vaccin antitétanique si votre dernier vaccin contre le tétanos remonte à plus de 10 ans - ou commencez à recevoir la série de vaccins antitétaniques si vous ne l'avez pas encore fait. Il n'y a pas d'autres recommandations particulières en matière de vaccination pour les personnes qui rentrent chez elles après une inondation.

### Maladie diarrhéique

- Les eaux de crue sont susceptibles de contenir des eaux usées. Manger ou boire un aliment contaminé par les eaux de crue peut provoquer des maladies diarrhéiques.
- Les symptômes de la maladie diarrhéique incluent la fièvre, les maux de tête, les courbatures, la fatigue, les nausées, les vomissements, les crampes et la diarrhée. Si vous présentez l'un de ces symptômes, reposez-vous et **buvez beaucoup d'eau propre**.
- Consultez un professionnel de santé si vous présentez l'un des symptômes suivants :
  - Diarrhée pendant plus de 3 jours
  - Diarrhée accompagnée d'une fièvre supérieure à 102 °F/38,9 °C
  - Diarrhée sanguine
  - Vomissements importants, au point que vous vomissez tous les liquides que vous absorbez, et que vous urinez très peu.



### 3. Que dois-je savoir à propos de la bactérie E. Coli et des eaux de crue ?

- La bactérie E. Coli est généralement inoffensive, mais certains types de bactéries peuvent provoquer des maladies graves. Si les services de Santé publique sont informés d'une épidémie d'E. Coli susceptible de mettre en danger la population, elle informera la communauté.

### 4. Je n'ai pas de médecin traitant, que dois-je faire si j'ai besoin d'aide ?

- Appelez le Community Health Access Program (CHAP, programme d'accès aux soins de santé communautaire) au 1-800-756-5437 (appuyez sur la touche 5 pour parler à un interlocuteur, puis indiquez votre langue), ou envoyez un e-mail à l'adresse [chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov).

