

बाढ़ के बाद अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना

1. बाढ़ के बाद मैं अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य की रक्षा कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- बाढ़ के पानी के संपर्क में आई किसी भी वस्तु को छूने पर अपने हाथ और कपड़े साबुन और पानी से धोएं। बाढ़ के पानी में सीवेज और हानिकारक रसायन हो सकते हैं।
- सफाई करते समय मोटे दस्ताने, जलरोधी जुते, N95 मास्क, चशमे, लम्बी आस्तीन वाली कमीज़ और लम्बी पैंट पहनें।
- अगर आपके नल का पानी सुरक्षित नहीं है तो आपकी स्थानीय यूटिलिटी आपको इस बारे में सूचित करेगी। अपने हाथ, मुँह और शरीर को धोने के लिए बोतलबंद, उबले हुए या रासायनिक तौर पर डिसिन्फेक्ट किए गए पानी का इस्तेमाल करें। अगर आपका अपना एक कुआँ है और कुआँ बाढ़ के पानी से ढका हुआ है तो आपको उसके पानी का परीक्षण करवा कर यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कुआँ का पानी सुरक्षित है या नहीं।
- बच्चों के हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं। भोजन करने से पहले हमेशा हाथ धुलवाएं। बच्चों या पालतू जानवरों को बाढ़ के पानी में या हाल ही में बाढ़ के पानी से डूबे इलाकों में खेलने की अनुमति न दें। साथ ही, उन्हें ऐसे खिलौनों से खेलने न दें जो बाढ़ के पानी को संपर्क में आए हों और जिन्हें अभी डिसिन्फेक्ट नहीं किया गया हो।
- ऐसे खाद्य पदार्थ, दवाएँ और सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल न करें जो जलरोधी कंटेनर में नहीं थे और बाढ़ के पानी के संपर्क में आ गए हैं। जलरोधी कंटेनर वाली चीज़ों को 15 मिनट के लिए कीटाणुनाशक घोल में भिगोएँ। इस घोल को बनाने के लिए कमरे के तापमान वाले पानी के प्रति क्वार्ट (लगभग 946 मिली) में 2 चम्मच तरल घरेलू ब्लीच मिलाएं।
- बाढ़ के पानी से प्रभावित बगीचों से कच्चे या पके हुए फल या सब्जियां न खाएं, भले ही बगीचा अब सूखा गया हो। पौधे और मिट्टी कीटाणुओं और रसायनों से दूषित हो सकते हैं जो आपको बीमार कर सकते हैं। सभी पौधों को निकाल कर फेंक दें और बाढ़ का खतरा समाप्त हो जाने पर कम से कम छह इंच (लगभग 15 सेमी) साफ मिट्टी या खाद का इस्तेमाल करके फिर से पौधे लगाएं।



2. बाढ़ के बाद मुझे स्वास्थ्य और बीमारी से जुड़े किन जोखिमों के बारे में पता होना चाहिए?

घाव

- बाढ़ की सफाई और मरम्मत में कटने और दूसरी तरह की चोटों की संभावना बढ़ जाती है। छोटे-मोटे घावों को साबुन और साफ पानी से साफ करें और उन पर पट्टी बांधकर और ढककर रखें और साथ ही उसे सूखा रखें।
- संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए एंटीबायोटिक क्रीम का इस्तेमाल करें।



- अगर घाव में लालिमा, सूजन या मवाद/रिसाव हो तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- अगर आपको टेटनस का आखिरी टीका लगवाए 10 साल से ज्यादा हो गया है, तो टेटनस बूस्टर लगवाएं - या अगर आपने अभी तक टीका नहीं लगवाया है तो अपना टीकाकरण करवाना शुरू करें। बाढ़ के बाद घर लौटने वाले लोगों को किसी दूसरी विशेष टीकाकरण की सलाह नहीं दी जाती है।

डायरिया/दस्त

- बाढ़ के पानी में सीवेज हो सकता है। बाढ़ के पानी से दूषित कोई भी चीज खाने या पीने से दस्त हो सकता है।
- दस्त के लक्षणों में बुखार, सिरदर्द, शरीर में दर्द, थकान, मतली, उल्टी, ऐंठन और दस्त शामिल हैं। अगर आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है, तो आराम करें और **खूब सारा साफ पानी पियें।**
- अगर आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें:
 - दस्त जो 3 दिनों से अधिक समय तक रहता है
 - $102^{\circ}\text{F}/38.9^{\circ}\text{C}$ से अधिक बुखार के साथ दस्त
 - खूनी दस्त
 - इतनी अधिक उल्टियाँ होती हैं कि आप तरल पदार्थ नहीं ले पा रहे हैं और आपको बहुत कम पेशाब आ रहा है



3. मुझे ई. कोलाई और बाढ़ के पानी के बारे में क्या जानना चाहिए?

- ई. कोलाई बैक्टीरिया अक्सर हानिरहित होते हैं, लेकिन उनके कुछ प्रकार गंभीर बीमारी का कारण बन सकते हैं। अगर Public Health (सार्वजनिक स्वास्थ्य) को लोगों के लिए खतरनाक हो सकने वाले ई. कोलाई के प्रकोप के बारे में पता चलता है तो वे सभी को सचेत करेंगे।

4. मेरे पास अभी कोई डॉक्टर नहीं है, अगर मुझे मदद की ज़रूरत हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

- Community Health Access Program (CHAP, सामुदायिक स्वास्थ्य अभियान कार्यक्रम) को 1-800-756-5437 पर कॉल करें (किसी से बात करने के लिए 5 दबाएँ फिर अपनी भाषा बताएं), या chap@kingcounty.gov पर ईमेल करें।

