

洪水後の健康管理

1. 洪水の後、自分や家族の健康はどうすれば守れますか？

- 氾濫した水がついたものを触ったあとは、石鹼と水で手や衣服を洗ってください。氾濫した水には下水や有毒な化学物質が含まれている場合があります。
- 掃除する際は、厚手の手袋、防水の長靴、N95 マスク、ゴーグル、長袖のシャツ、長ズボンを着用してください。
- 水道水が安全でない場合は、最寄りの水道局がお知らせします。手や身体を洗ったり、歯磨きをしたりする際にはペットボトルの水、沸騰させた水、または薬品で消毒した水を使ってください。私有の井戸があり、水源が冠水した場合、所有者は井戸水を検査して、安全であることを確認する必要があります。
- 子供の手は石鹼と水で頻繁に洗います。食事の前には必ず行ってください。氾濫した水の中や最近冠水した場所で子供やペットを遊ばせないでください。また氾濫した水が付いた、消毒していないおもちゃで遊ばせないでください。
- 氾濫した水に浸かり、防水加工の容器に入っていなかった食べ物や薬品、化粧品は捨ててください。防水加工されたものは、常温の水1クォート（約946ml）に対し小さじ2杯の家庭用ブリーチで作った消毒液に15分間浸します。
- 洪水の被害を受けた庭で採った果物や野菜は、庭がすでに乾いていても、生のまま、または調理して食べないでください。植物や土壌は細菌や化学物質で汚染されている場合があります。洪水の危険が過ぎた後、すべての植物は除去・廃棄して、最低6インチ（約15cm）のきれいな土や堆肥でやり直してください。



2. 洪水の後に知っておくべき健康と病気のリスク

傷

- 洪水後の清掃や修復作業により、切り傷やその他のケガをする可能性が高くなります。軽い傷は石鹼と水で洗い、包帯を巻いて覆い、濡らさないようにしてください。
- 感染のリスクを軽減するために抗生物質入りの軟膏を使用してください。



- 傷や腫れが赤くなったり、腫れたり、膿や浸出液が出たりした場合は、医者に相談してください。
- 破傷風のワクチンを接種してから10年以上が経過している場合は、ブースターを接種してください。ワクチンを今まで接種していない場合は接種してください。洪水後に自宅に戻る方々にその他の特別なワクチンの推奨はありません。

下痢性疾患

- 氾濫した水には下水が含まれている場合があります。氾濫水で汚染されたものを飲食すると、下痢性疾患にかかる可能性があります。
- 下痢性疾患の症状には、発熱、頭痛、身体の痛み、疲労感、吐き気、嘔吐、けいれん、下痢が含まれます。このような症状がみられる場合は、しっかりと休み、きれいな水をたくさん飲むようにしてください。
- 次の症状のいずれかがみられる場合は、医者に相談してください。
 - 3日以上続く下痢
 - 102°F/38.9°C以上の高熱を伴う下痢
 - 血の混じった下痢
 - 激しい嘔吐で水分がとれず、小便の量がとても少ない



3. 大腸菌と氾濫水について知っておくべきこと

- 大腸菌は多くの場合害はありませんが、種類によっては深刻な病気を引き起こす可能性があります。人に危害をもたらす可能性がある大腸菌の大量発生をPublic Health(公衆衛生局)が把握した場合は、地域に警告します。

4. 現在医者にかかっていませんが、支援が必要な場合はどうしたらいいですか？

- Community Health Access Program (CHAP、コミュニティヘルスアクセスプログラム)まで電話(1-800-756-5437)で問い合わせるか(5を押して、ご希望の言語をお伝えください)、chap@kingcounty.govまでeメールをお送りください。

