

# 홍수 후 건강 지키기

## 1. 홍수 후 나와 가족의 건강을 어떻게 지킬 수 있나요?

- 침수된 물건을 만진 후에는 비누와 물로 손을 씻고 옷은 세탁합니다. 홍수물에는 하수 및 유해 화학물질이 포함되어 있을 수 있습니다.
- 청소 작업 시에는 두꺼운 장갑, 방수 장화, **N95** 마스크, 고글, 긴팔 셔츠, 긴바지를 착용합니다.
- 수돗물이 안전하지 않은 경우, 지역 유틸리티 기관에서 이를 알릴 것입니다. 손 씻기, 양치, 목욕 시에는 생수나 끓인 물 또는 화학적으로 소독된 물을 사용합니다. 개인 우물이 있고 수원까지 침수된 경우, 해당 부동산 소유주는 우물물을 점검하여 안전한지 확인해야 합니다.
- 아이들의 손을 비누와 물로 자주 그리고 식사 전에 항상 씻기도록 합니다. 어린이나 반려동물이 홍수물 속이나 최근 홍수로 뒤덮인 지역에서 놀지 못하게 하며, 침수되었으나 소독되지 않은 장난감 또한 가지고 놀지 못하게 합니다.
- 홍수에 노출되었거나 방수 용기에 들어 있지 않은 식품, 의약품, 화장품은 폐기합니다. 방수가 되는 품목들의 경우, 실온의 물 1 쿼트(약 946ml) 당 가정용 액체 표백제 2 티스푼을 사용하여 만든 소독액에 15분 동안 담가 소독합니다.
- 침수 피해를 입은 정원에서 재배된 생 또는 조리된 과일이나 채소는 정원이 현재 건조된 상태라도 섭취하지 않습니다. 식물과 토양은 질병을 유발할 수 있는 세균과 화학 물질로 오염되어 있을 수 있습니다. 모든 식물은 수거하여 폐기하고, 홍수로 인한 위험이 사라진 후 최소 6 인치(약 15 cm)의 깨끗한 토양이나 퇴비를 넣은 후 새로 시작합니다.



## 2. 홍수 후에 알아야 할 건강 및 질병 위험은 무엇인가요?

### 상처

- 침수 지역의 청소 및 수리로 인해 베이거나 그 밖의 부상을 입을 가능성이 높아집니다. 경미한 상처는 비누와 깨끗한 물로 닦아내고 붕대를 감아 덮어 건조한 상태로 유지합니다.
- 감염 위험을 줄이려면 항생제 연고를 사용합니다.
- 상처나 궤양에 홍조, 부종 또는 고름/배액이 발생하는 경우 의료진과 상담하세요.



- 마지막 파상풍 백신을 접종한 지 10 년이 넘었다면, 파상풍 추가접종을 받고, 아직 백신을 접종하지 않았다면 연속 접종을 시작합니다. 홍수 후 집에 복귀하는 경우 특별한 예방접종 권장사항은 없습니다.

## 설사병

- 홍수물에는 오물이 포함되어 있을 수 있습니다. 홍수로 오염된 음식이나 음료를 섭취하면 설사병이 발생할 수 있습니다.
- 설사병의 증상으로는 발열, 두통, 몸살, 피로, 메스꺼움, 구토, 경련, 설사 등이 있습니다. 이러한 증상이 나타나면 휴식을 취하고 깨끗한 물을 충분히 마시도록 합니다.
- 다음과 같은 증상이 나타나면 의료진과 상담하세요.
  - 3 일 이상 지속되는 설사
  - 102°F/38.9°C 이상의 발열을 동반한 설사
  - 혈변
  - 심한 구토로 음료를 계속 토하고 소변이 거의 나오지 않음



## 3. 대장균(E. Coli)과 홍수에 대해 무엇을 알아야 하나요?

- 대장균(E. Coli) 박테리아는 대개 무해하지만 일부는 심각한 질병을 일으킬 수 있습니다. Public Health(공중 보건국)에서 인체에 유해할 수 있는 대장균(E. Coli) 발병에 대해 알게 되면 지역사회에 알릴 것입니다.

## 4. 현재 의사가 없습니다. 도움이 필요하면 어떻게 해야 하나요?

- Community Health Access Program(CHAP, 지역사회 건강접근프로그램)에 1-800-756-5437 로 전화하거나(5 번을 눌러 상담원과 통화한 후 사용 언어를 알려주세요)  
[chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov) 로 이메일을 보내주세요.

