



ປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານຫຼັງຈາກນ້ຳຖ້ວມ

1. ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວຂ້າພະເຈົ້າ ຫຼັງຈາກນ້ຳຖ້ວມໄດ້ແນວໃດ?

- ລ້າງມື ແລະ ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ ຫຼັງຈາກທີ່ສຳຜັດກັບວັດຖຸໃດກໍຕາມທີ່ຖືກນ້ຳຖ້ວມ. ນ້ຳຖ້ວມອາດຈະປະກອບມີນ້ຳເສຍ ແລະ ສານເຄມີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.
- ໃນເວລາທຳຄວາມສະອາດ, ໃຫ້ສວມໃສ່ຖົງມືທີ່ໜາ, ເກີບບຸກກັນນ້ຳ ແລະ ໜ້າກາກອະນາໄມ N95, ແວ່ນຕາປ້ອງກັນ, ເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວ.
- ເຈົ້າໜ້າທີ່ນ້ຳປະປາປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮັບຊາບ ຖ້າວ່ານ້ຳກົກກັບບອດໄຟ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ນ້ຳທີ່ບັນຈຸຂວດ, ນ້ຳດົມ ຫຼື ນ້ຳທີ່ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍສານເຄມີ ເພື່ອລ້າງມື, ບ້ວນປາກ ແລະ ອະນາໄມຮ່າງກາຍ. ຖ້າທ່ານມີບໍ່ນ້ຳສ້າງສ່ວນດົວ ແລະ ປາກຂອງບໍ່ນ້ຳສ້າງໄດ້ຖືກນ້ຳຖ້ວມ, ເຈົ້າຂອງທີ່ດິນຕ້ອງເຮັດການທົດສອບນ້ຳໃນບໍ່ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນບອດໄຟ.
- ໃຫ້ລ້າງມືເດັກນ້ອຍດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຢູ່ເລື້ອຍໆ ແລະ ລ້າງກ່ອນຮັບປະທານອາຫານທຸກຄັ້ງ. ຫ້າມປ່ອຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ສັດລ້ຽງລົງຫຼິ້ນນ້ຳທີ່ຖ້ວມ ຫຼື ລົງຫຼິ້ນໃນຜືນທີ່ຫາກໍ່ຖືກນ້ຳຖ້ວມຜ່ານມາ ຫຼື ຫຼິ້ນເຄື່ອງຫຼິ້ນທີ່ສຳຜັດກັບນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ຍັງບໍ່ໄດ້ຂ້າເຊື້ອເທື່ອ.
- ໃຫ້ຖິ້ມອາຫານ, ຢາ ແລະ ເຄື່ອງສຳອາງທີ່ສຳຜັດກັບນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນພາຊະນະທີ່ກັນນ້ຳໄດ້. ໃຫ້ແຊ່ພາຊະນະກັນນ້ຳລົງໃນສານລະລາຍຂ້າເຊື້ອເປັນເວລາ 15 ນາທີ ໂດຍນຳໃຊ້ນ້ຳຢາຟອກສີຂາວ 2 ບ່ວງຊາຕໍ່ນ້ຳເປົ່າໜຶ່ງຄົວຮົ່ມ (946 ml) ດ້ວຍອຸປະສານເພີ່ມເຕີມ.
- ຫ້າມກິນໝາກໄມ້ ຫຼື ຜັກບໍ່ວ່າຈະດິບ ຫຼື ບຸງສຸກແລ້ວຈາກສວນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກນ້ຳຖ້ວມ ເຖິງວ່າສວນຈະແຫ້ງແລ້ວກໍຕາມ. ຜິດ ແລະ ດິນສາມາດບິນເປື້ອນເຊື້ອໂຮກ ແລະ ສານເຄມີທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປ່ອຍໄດ້. ຫຼີກຜິດອອກໃຫ້ໝົດ ແລະ ປູກຄືນອັນໃໝ່ໂດຍຖິ້ມດິນທີ່ສະອາດ ຫຼື ຝຸ່ນໜາ 6 ນິ້ວ (ປະມານ 15cm) ຢ່າງຕ່ຳ ຫຼັງຈາກຄວາມສ່ຽງນ້ຳຖ້ວມໄດ້ຜ່ານຜົນໄປແລ້ວ.



2. ຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຮູ້ ຫຼັງຈາກນ້ຳຖ້ວມ?



ການບາດເຈັບ

- ການອະນາໄມ ແລະ ສ້ອມແບງຫລັງນ້ຳຖ້ວມ ຈະເພີ່ມໂອກາດໄດ້ຮັບຮອຍບາດເຈັບ ຫຼື ການບາດເຈັບອື່ນໆ. ໃຫ້ອະນາໄມບາດເຈັບທີ່ເລັກນ້ອຍດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ແລະ ໃຊ້ຜ້າຟ້າແຜອ້ອມຮອບໄວ້ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ແຜແຫ້ງ.



- ໃຊ້ຄືມຕ້ານເຊື້ອເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ.
- ຖ້າບາດເຈັບ ຫຼື ບາດເຈັບເກີດອາການແດງ, ບວມ, ຫຼື ມີໜອງ/ນ້ຳໄຫຼອອກ, ໃຫ້ປຶກສາແພດ.
- ສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍົກເຂັມກະຕຸ້ນ ຖ້າມັນດົນເກີນ 10 ປີແລ້ວນັບຕັ້ງແຕ່ວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍົກຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ—ຫຼື ເລີ່ມສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດ ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກເທື່ອ. ບໍ່ມີຄຳແນະນຳໃຫ້ສັກວັກຊີນພິເສດອື່ນໆສຳລັບຄົນທີ່ກັບບ້ານ ຫຼັງຈາກນ້ຳຖ້ວມ.

ພະຍາດຖອກທ້ອງ

- ນ້ຳຖ້ວມອາດຈະປະກອບມີນ້ຳເສຍ. ການກິນ ຫຼື ດື່ມສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ບິນເປື້ອນຈາກນ້ຳຖ້ວມສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງ.
- ອາການຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງປະກອບມີໄຂ້, ເຈັບຫົວ, ປວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເມື່ອຍລ້າ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ຕະຄົວ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້, ໃຫ້ຮັກສາຜ່ອນ ແລະ ດື່ມນ້ຳສະອາດໃຫ້ພຽງພໍ.
- ໃຫ້ປຶກສາທ່ານໝໍ ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້:
 - ຖອກທ້ອງທີ່ແກ່ຍາວເກີນ 3 ມື້
 - ຖອກທ້ອງຜ່ອມກັບມີໄຂ້ສູງກວ່າ 102°F/38.9°C
 - ຖອກທ້ອງເປັນເລືອດ
 - ຮາກຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດຮັກສາຂອງແຫຼວໄວ້ໄດ້ ແລະ ທ່ານຍິ່ງວອກໜ້ອຍດຽວ



3. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຮູ້ຫຍັງກ່ຽວກັບເຊື້ອອີໂຄໄລ ແລະ ນ້ຳຖ້ວມ?

- ເຊື້ອແບັກທີເຣຍອີໂຄໄລ ມັກຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແຕ່ບາງຄົນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າ Public Health (ສາທາລະນະສຸກ) ຮັບຊາບກ່ຽວກັບການລະບາດຂອງເຊື້ອອີໂຄໄລ ທີ່ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນ, ພວກເຮົາຈະແຈ້ງເຕືອນໃຫ້ຊຸມຊົນ.



4. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີແພດດຽວນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດແນວໃດ ຖ້າຂ້າພະເຈົ້າ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ?

- ໂທຫາ Community Health Access Program (CHAP, ໂຄງການເຂົ້າເຖິງ
ສາທາລະນະສຸກຊຸມຊົນ) ທີ່
1-800-756-5437 (ກົດ 5 ເພື່ອລົມກັບບາງຄົນ ຈາກນັ້ນບອກພາສາຂອງທ່ານ)
ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາ chap@kingcounty.gov.

