

बाढी आएपछि आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नुहोस्

1. बाढी आएपछि म आफ्नो स्वास्थ्य र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्यको सुरक्षा कसरी गर्न सक्छु ?

- बाढीको पानी परेको कुनै पनि चिज छोएपछि साबुन र पानीले हात र लुगा धुनुहोस् । बाढीको पानीमा ढल र हानिकारक रसायन मिसिएको हुन सक्छ ।
- सफा गर्दा बाक्लो पन्जा, वाटरप्रुफ जुता, N95 मास्क, चश्मा, लामो बाहुला भएको सर्ट र लामो प्यान्ट लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको धाराको पानी सुरक्षित छैन भने तपाईंको स्थानीय सेवा प्रदायकले तपाईंलाई सूचित गर्ने छ । आफ्नो हात, दाँत र शरीर धुन बोटलमा प्याक गरेको, उमालेको वा रसायनले कीटाणुशोधन गरिएको पानी प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग निजी इनार छ र इनारको मुखमा बाढीको पानीले ढाकेको थियो भने घरधनीले परीक्षण गरेर इनारको पानी सुरक्षित रहेको सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।
- बच्चाहरूको हात बारम्बार र खाना खानुअघि जहिले पनि साबुन र पानीले धोइदिनुहोस् । बालबालिका वा घरपालुवा जनावरहरूलाई बाढीको पानी वा भर्खरै बाढीको पानीले ढाकेको क्षेत्रमा खेल्न वा बाढीको पानीले छोएको र कीटाणुशोधन नगरिएका खेलौनाहरू खेल्न नदिनुहोस् ।
- बाढीको पानीको सम्पर्कमा आएका र पानी नपस्ने कन्टेनरहरूमा नराखिएका खाना, औषधि र सौन्दर्य प्रसाधनहरू फाल्नुहोस् । पानी नपस्ने कन्टेनरमा राखिएका वस्तुहरूलाई कोठाको तापक्रममा रहेको एक क्वार्ट (अर्थात्, 946 मिलिलिटर) पानी बराबर 2 चम्चा तरल घरेलु ब्लिच प्रयोग गरी बनाइएको कीटाणुनाशक घोलमा 15 मिनेटसम्म भिजाउनुहोस् ।
- अहिले बगैँचा सुक्खा भए पनि बाढीको पानीद्वारा प्रभावित बगैँचामा फलेको कुनै पनि काँचो वा पकाएको फलफूल वा तरकारी नखानुहोस् । बिरुवा र माटो किटाणु र रसायनले दूषित हुन सक्छ जसले गर्दा तपाईंलाई रोग लाग्न सक्छ । सबै बोटबिरुवा हटाएर तिनलाई व्यवस्थापन गर्नुहोस् र बाढीको जोखिम समाप्त भइसकेपछि कम्तीमा छ इन्च (15 सेन्टिमिटर) सफा माटो वा कम्पोस्ट राखेर फेरि नयाँ बोटबिरुवा रोप्नुहोस् ।



2. बाढी आएपछि मैले स्वास्थ्य र रोगसम्बन्धी के कस्ता जोखिमहरूका बारेमा थाहा पाउनु पर्छ ?

घाउ

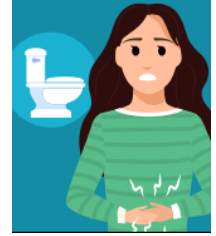
- बाढी आएपछि सरसफाइ र मर्मत गर्दा काट्ने र अन्य चोटपटक लाग्ने सम्भावना बढ्छ । स-साना चोटपटक साबुन र सफा पानीले सफा गर्नुहोस् र त्यसमा ब्यान्डेज लगाएर, ढाकेर सुख्खा राख्नुहोस् ।
- सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न एन्टिबायोटिक क्रिम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि घाउ वा दुखेको ठाउँमा रातो भयो, सुन्नियो वा त्यसबाट पिप/तरल पदार्थ निस्केको देखियो भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।



- यदि तपाईंको अन्तिम टिटानस खोप लगाएको 10 वर्ष भन्दा बढी समय भइसकेको छ भने टिटानसको बुस्टर खोप लगाउनुहोस् वा अहिलेसम्म टिटानस खोप लगाउनुभएको छैन भने सो खोपको पूरा डोज लगाउनुहोस् । बाढी आएपछि घर फर्केका मानिसहरूका लागि अन्य कुनै विशेष खोप लगाउन सिफारिस गरिएको छैन ।

झाडापखाला

- बाढीको पानीमा ढल मिसिएको हुन सक्छ । बाढीको पानीबाट दूषित खानेकुरा खाँदा वा पिउँदा झाडापखाला लाग्न सक्छ ।
- झाडापखालाका लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, थकान महसुस हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, ऍठन हुने र पखाला लाग्ने पर्दछन् । तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखियो भने आराम गर्नुहोस् र प्रशस्त मात्रामा सफा पानी पिउनुहोस् ।
- तपाईंमा निम्नमध्ये कुनै पनि लक्षण देखियो भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्:
 - 3 दिनभन्दा बढी समयसम्म झाडापखाला लागिरहने
 - झाडापखालासँगै 102°F/38.9°C भन्दा उच्च ज्वरो
 - पखालामा रगत देखिने
 - बान्ता आएको आँक्रे भएर तपाईंमा तरल पदार्थ अडिँदै नअडिने र पिसाब थोरै आउने



3. E. Coli र बाढीको पानीको बारेमा मैले के-के थाहा पाउनु पर्छ ?

- E. Coli ब्याक्टेरिया प्रायः हानिकारक हुँदैन, तर केही प्रकारका E. Coli ब्याक्टेरियाले गम्भीर रोग निम्त्याउन सक्छन् । Public Health (जनस्वास्थ्य विभाग) ले मानिसहरूका लागि खतरनाक हुन सक्ने E. coli प्रकोपको बारेमा थाहा पाएमा हामी समुदायलाई सचेत गराउने छौं ।

4. मसँग अहिले कुनै चिकित्सक छैन, यदि मलाई मद्दत चाहिएमा मैले के गर्ने ?

- Community Health Access Program (CHAP, सामुदायिक स्वास्थ्य पहुँच कार्यक्रम) को नम्बर 1-800-756-5437 मा कल गर्नुहोस् (कसैसँग कुरा गर्न 5 थिचनुहोस्, त्यसपछि आफ्नो भाषा भन्नुहोस्) वा chap@kingcounty.gov मा इमेल गर्नुहोस् ।

