

# Защитите свое здоровье от последствий наводнения

## 1. Как защитить свое здоровье и здоровье членов своей семьи от последствий наводнения?

- После контакта с поверхностями, которые могли быть загрязнены паводковыми водами, помойте руки с мылом и выстирайте одежду. Паводковые воды могут содержать нечистоты из канализации и вредные химические вещества.
- Во время уборки надевайте толстые перчатки, водонепроницаемые ботинки, маску N-95, защитные очки, рубашку с длинными рукавами и длинные брюки.
- Местное коммунальное предприятие сообщит вам, если водопроводная вода непригодна для употребления. Используйте для мытья рук, тела и чистки зубов бутилированную, кипяченую или химически дезинфицированную воду. Если у вас есть собственная скважина, и ее устье было затоплено паводковыми водами, владелец жилья должен сдать воду на анализ, чтобы удостовериться в ее пригодности для употребления.
- Следите, чтобы дети часто мыли руки с мылом, особенно перед едой. Не позволяйте детям и домашним животным играть в паводковых водах или районах, которые недавно были затоплены, а также с игрушками, которые подверглись воздействию паводковых вод и не прошли дезинфекцию.
- Выбросьте продукты, медикаменты и косметические средства, которые подверглись воздействию паводковых вод, если вы не хранили их в герметичных контейнерах. Приготовьте дезинфицирующий раствор, добавив 2 чайные ложки жидкого бытового отбеливателя на литр воды комнатной температуры, и замочите в нем водонепроницаемые вещи на 15 минут.
- Не употребляйте в пищу сырые и приготовленные фрукты и овощи из садов, затронутых паводковыми водами, даже если сад уже высох. Растения и почва могут быть заражены болезнетворными микробами и загрязнены вредными химическими веществами. Как только риск наводнения исчезнет, удалите с участка все растения и покройте его слоем чистого грунта или компоста толщиной не менее шести дюймов (15 см).



## 2. О каких заболеваниях и угрозах для здоровья, сопутствующих наводнениям, важно знать?

### Ранения

- Уборка и ремонтные работы после наводнения связаны с повышенным риском порезов и других ранений. Промойте легкие раны чистой водой с мылом, забинтуйте их и не мочите.



- Чтобы уменьшить вероятность инфекции, используйте антибактериальный крем.
- Если рана или ссадина краснеет, отекает или гноится, обратитесь к семейному врачу.
- Сделайте бустерную прививку от столбняка, если с момента последней вакцинации прошло более 10 лет, или пройдите курс вакцинации, если вы еще этого не сделали. Других специальных рекомендаций относительно вакцинации людей, переживших наводнение, не существует.

#### Желудочно-кишечное заболевание

- Паводковые воды могут содержать нечистоты из канализации. Употребление пищи и напитков, контактировавших с паводковыми водами, может вызвать желудочно-кишечное заболевание.
- К симптомам желудочно-кишечного заболевания относится жар, головная боль, боли в теле, усталость, тошнота, рвота, спазмы и диарея. В случае возникновения любого из перечисленных симптомов, отдыхайте и **пейте много чистой воды**.
- Обратитесь к семейному врачу, если у вас есть любой из указанных ниже симптомов:
  - диарея, которая длится более 3 дней;
  - диарея, которая сопровождается температурой выше 102 °F (38,9 °C);
  - диарея с кровью;
  - рвота, которая приводит к сильному обезвоживанию организма, из-за чего у вас гораздо реже происходит мочеиспускание.



### 3. Важная информация о кишечной палочке и паводковых водах

- Бактерии кишечной палочки часто безвредны, но некоторые виды могут вызывать серьезные заболевания. Если государственный отдел здравоохранения узнает о вспышке опасной для людей кишечной палочки, мы предупредим сообщество.

### 4. У меня сейчас нет семейного врача. Что делать, если я нуждаюсь в помощи?

- Позвоните в Community Health Access Program (CHAP, Программа предоставления доступа к медицинским услугам в сообществе) по номеру

1-800-756-5437 (нажмите 5, чтобы связаться с оператором, и назовите предпочтительный язык общения) или напишите на электронную почту по адресу [chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov).

