

Захистіть своє здоров'я від наслідків повені

1. Як захистити своє здоров'я і здоров'я своєї сім'ї від наслідків повені?

- Мийте руки й періть одяг із водою і милом, торкнувшись будь-яких речей, які побували в повеневій воді. Повеневі води можуть містити нечистоти й шкідливі хімічні речовини.
- Під час прибирання одягайте товсті рукавички, водонепроникні чоботи, маску N-95, захисні окуляри, сорочку з довгими рукавами й довгі штани.
- Співробітники місцевої комунальної служби повідомлять, якщо водопровідна вода непридатна для використання. Мийте руки, тіло й чистіть зуби, використовуючи бутильовану, кип'ячену або хімічно очищену воду. Якщо ви маєте власну свердловину та її гирло затопили повеневі води, власник житла має здати воду зі свердловини на аналіз, щоб упевнитись у безпечності її використання.
- Регулярно мийте дітям руки водою з милом і робіть це щоразу перед їжею. Не дозволяйте дітям і тваринам гратися в повеневій воді або на території, яку нещодавно затоплювало, а також з іграшками, які побували в повеневій воді й не пройшли дезінфекцію.
- Викиньте продукти, медикаменти й косметичні засоби, що перебували в контакті з повеневою водою, якщо ви не зберігали їх у герметичних контейнерах. Зробіть дезінфекційний розчин, додавши 2 чайні ложки рідкого відбілювача на літр води кімнатної температури, і замочіть у ньому водонепроникні речі на 15 хвилин.
- Не вживайте сирих або термічно оброблених фруктів і овочів із затоплених повеневими водами садів, навіть якщо сад уже висохнув. Потенційно небезпечні мікроби й хімікати можуть забруднити рослини й ґрунт. Щойно ризик повені мине, приберіть і викиньте всі рослини на ділянці та вкрийте її шаром чистої землі або компосту щонайменше шість дюймів (15 см) завтовшки.



2. Про які наслідки для здоров'я та ризики виникнення хвороб після повені слід знати?

Рани

- Прибирання й відновлювальні роботи після повені супроводжуються підвищеним ризиком порізів та інших поранень. Промийте легкі поранення чистою водою з милом, забинтуйте й не мочіть їх.
- Використовуйте антибактеріальний крем, щоб знизити ризик зараження.
- Якщо рана або запалення червоніє, набрякає або з'являється гній/виділення, проконсультуйтеся із сімейним лікарем.



- Якщо ви востаннє робили щеплення проти правця більш як 10 років тому, отримайте бустерну дозу; або пройдіть курс вакцинації, якщо ще не зробили цього. Інших спеціальних рекомендацій щодо вакцинації для людей, які повертаються додому після повені, немає.

Шлунково-кишкове захворювання

- Повеневі води можуть містити нечистоти. Уживання будь-яких продуктів або напоїв, забруднених повневими водами, може призвести до шлунково-кишкового захворювання.
- До симптомів шлунково-кишкового захворювання належать жар, головний біль, болі в тілі, втома, нудота, блювання, спазми й діарея. У разі виникнення будь-якого із цих симптомів відпочивайте й **пийте багато чистої води**.
- Проконсультуйтеся із сімейним лікарем, якщо помітили будь-який із наведених нижче симптомів:
 - діарея, що триває понад 3 дні;
 - діарея, яка супроводжується температурою понад 102 °F (38,9 °C);
 - діарея з кров'ю;
 - рясне блювання, яке призводить до сильного зневоднення, через що у вас рідше відбувається сечовиділення.



3. Що слід знати про бактерію кишкової палички й повеневі води?

- Бактерії кишкової палички часто не несуть шкоди, але деякі види можуть спричинити появу тяжкого захворювання. Ми повідомимо громаду, якщо в Департаменті охорони громадського здоров'я дізнаються про спалах небезпечної для людей кишкової палички.

4. Зараз я не маю лікаря. Що робити, якщо мені потрібна допомога?

- Зателефонуйте в Community Health Access Program (CHAP, Програма надання доступу до медичного обслуговування в громаді) за номером 1-800-756-5437 (натисніть 5, щоб зв'язатися з оператором, і назвіть бажану мову спілкування) або напишіть на адресу електронної пошти chap@kingcounty.gov.

