



Bảo vệ sức khỏe của quý vị sau lũ lụt

1. Tôi có thể bảo vệ sức khỏe của mình và gia đình sau lũ lụt bằng cách nào?



- Rửa tay và giặt quần áo bằng xà phòng và nước sạch sau khi chạm vào bất cứ thứ gì đã chạm vào nước lũ. Nước lũ có thể chứa nước thải và hóa chất độc hại.
- Khi dọn dẹp, hãy đeo găng tay dày, ủng chống nước, khẩu trang N95, kính bảo hộ, áo sơ mi dài tay và quần dài.
- Cơ quan tiện ích địa phương sẽ thông báo nếu nước máy của quý vị không an toàn. Sử dụng nước đóng chai, nước đun sôi hoặc nước đã được khử trùng bằng hóa chất để rửa tay, đánh răng và tắm rửa. Nếu quý vị có giếng riêng và phần trên của giếng bị nước lũ chảy vào, chủ nhà phải làm kiểm tra nước giếng để đảm bảo an toàn.
- Rửa tay cho trẻ bằng xà phòng và nước thường xuyên và luôn rửa trước bữa ăn. Không cho phép trẻ em hoặc thú cưng chơi trong nước lũ hoặc những khu vực gần đây bị nước lũ đi qua hoặc chơi với đồ chơi đã chạm vào nước lũ và chưa được khử trùng.
- Vứt bỏ thực phẩm, thuốc và mỹ phẩm đã tiếp xúc với nước lũ và không được đựng trong hộp kín nước. Ngâm các vật dụng được để trong hộp kín nước trong dung dịch khử trùng khoảng 15 phút, sử dụng 2 thìa cà phê thuốc tẩy gia dụng dạng lỏng cho mỗi một phần tư gallon nước (950 ml) ở nhiệt độ phòng.
- Không ăn trái cây hoặc rau sống hay nấu chín từ những khu vườn bị ảnh hưởng bởi nước lũ, ngay cả khi khu vườn đã khô ráo. Thực vật và đất có thể đã bị nhiễm vi trùng và hóa chất có thể khiến quý vị bị bệnh. Loại bỏ tất cả thực vật, đồng thời bắt đầu lại với ít nhất 6 inch (15 cm) đất sạch hoặc phân trộn sau khi nguy cơ lũ lụt đã qua đi.

2. Tôi nên biết những rủi ro về sức khỏe và bệnh tật nào sau lũ lụt?

Vết thương



- Việc dọn dẹp và sửa chữa hậu quả của lũ lụt làm tăng nguy cơ bị cắt vào cơ thể và các thương tích khác. Làm sạch các vết thương nhỏ bằng xà phòng và nước sạch, đồng thời băng bó, che phủ và để khô ráo.
- Sử dụng kem kháng sinh để giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Nếu vết thương hoặc vết loét bị đỏ, sưng tấy hoặc có mủ/chảy nước, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



- Tiêm mũi tăng cường của vắc-xin uốn ván nếu đã hơn 10 năm kể từ lần tiêm vắc-xin uốn ván cuối cùng của quý vị — hoặc bắt đầu tiêm vắc-xin này nếu quý vị chưa tiêm. Không có khuyến nghị tiêm chủng đặc biệt nào khác cho những người trở về nhà sau lũ lụt.

Bệnh tiêu chảy

- Nước lũ có thể chứa nước thải. Ăn hoặc uống bất cứ thứ gì bị ô nhiễm bởi nước lũ đều có thể gây ra bệnh tiêu chảy.



• Các triệu chứng của bệnh tiêu chảy bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức cơ thể, mệt mỏi, buồn nôn, nôn mửa, chuột rút và tiêu chảy. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy nghỉ ngơi và **uống nhiều nước sạch**.

• Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này:

- Tiêu chảy kéo dài hơn 3 ngày
- Tiêu chảy kèm theo sốt cao hơn 102°F/38,9°C
- Tiêu chảy ra máu
- Nôn nhiều đến mức quý vị không thể giữ nước trong cơ thể và đi tiểu rất ít

3. Tôi nên biết gì về E. Coli và nước lũ?

- Vi khuẩn E. Coli thường vô hại nhưng một số loại có thể gây bệnh nghiêm trọng. Nếu Public Health (Cơ Quan Y Tế Công Cộng) biết về một đợt bùng phát vi khuẩn E. Coli có thể gây nguy hiểm cho con người, chúng tôi sẽ cảnh báo cộng đồng.

4. Hiện tại tôi không có bác sĩ, tôi nên làm gì nếu cần được hỗ trợ?

- Hãy gọi Community Health Access Program (CHAP, Chương Trình Tiếp Cận Sức Khỏe Cộng Đồng) tới số 1-800-756-5437 (nhấn phím 5 để được kết nối sau đó cho biết ngôn ngữ của quý vị), hoặc gửi email đến chap@kingcounty.gov.

