

SỞ Y TẾ TIỂU BANG MISSISSIPPI

Các Dữ Kiện Quan Trọng về Phục Hồi Sau Lũ Lụt: *Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn của Quý Vị Sau Lũ Lụt*

Phòng ngừa bệnh do THỰC PHẨM

Nhận biết và vứt bỏ thực phẩm có thể không an toàn để ăn. Vứt bỏ những thực phẩm có thể đã tiếp xúc với nước lũ hoặc nước mưa. Vứt bỏ những thực phẩm đóng lon bị phình lên, đã mở nắp, hoặc bị hư hỏng. Vứt bỏ thực phẩm có mùi, màu sắc, hoặc kết cấu bất thường. Vứt bỏ các thực phẩm dễ hỏng (bao gồm thịt, thịt gia cầm, cá, trứng và đồ ăn còn dư lại) đã ở nhiệt độ trên 40 độ Fahrenheit (F) trong ít nhất 2 tiếng trở lên. Thực phẩm rắn đông còn các tinh thể băng đá hoặc ở nhiệt độ 40 độ F hoặc thấp hơn có thể làm đông lạnh lại hoặc nấu chín. Nếu lon thực phẩm đã tiếp xúc với nước lũ hoặc nước mưa, gỡ bỏ nhãn dán, rửa chiếc lon, và nhúng vào dung dịch gồm 1 chén thuốc tẩy pha với 5 gallon nước. Dùng bút đánh dấu ghi lại nhãn cho những chiếc lon đó.

Cất trữ thực phẩm an toàn. Trong thời gian bị cúp điện, tránh mở cửa tủ lạnh và tủ đông đá càng ít càng tốt. Thêm khối đá lạnh hoặc đá lạnh khô vào tủ lạnh nếu dự kiến sẽ mất điện hơn 4 giờ đồng hồ. Mang bao tay dày khi cầm đá lạnh.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng xem Giữ Thực Phẩm và Nước An Toàn sau Thiên Tai hoặc Cúp Điện và Ngừa Bệnh sau Thiên Tai.

Phòng ngừa bệnh do NƯỚC

Theo dõi báo đài và tuân thủ các thông cáo công cộng. Giới chức địa phương sẽ thông báo cho quý vị biết nước máy có an toàn để uống hoặc dùng để nấu hoặc tắm hay không. Nếu nước không an toàn để sử dụng, hãy làm theo các hướng dẫn địa phương về sử dụng nước đóng chai hoặc đun sôi hay khử trùng nước để nấu, làm sạch, hoặc tắm.

Đun sôi hoặc khử trùng nước đúng cách. Để nước sôi sùng sục trong 1 phút nhằm diệt vi khuẩn. Nếu quý vị không thể đun sôi nước, có thể thêm 1/8 muỗng cà phê (~0,75 mL) nước tẩy gia dụng không mùi mới mua trên một gallon nước. Khuấy nước thật kỹ, và để yên trong 30 phút rồi mới sử dụng. Quý vị có thể sử dụng các viên lọc nước thay vì đun sôi nước hoặc dùng thuốc tẩy. Đối với trẻ sơ sinh, chỉ dùng sữa em bé đóng lon đã pha sẵn. Đừng nên dùng sữa bột pha bằng nước đã xử lý hóa chất. Làm sạch đồ chơi trẻ em đã tiếp xúc với nước. Dùng dung dịch gồm 1 chén thuốc tẩy pha với 5 gallon nước để làm sạch đồ chơi.

Hong khô đồ chơi sau khi làm sạch.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng xem Giữ Thực Phẩm và Nước An Toàn sau Thiên Tai hoặc Cúp Điện và Ngừa Bệnh sau Thiên Tai.

Phòng ngừa và điều trị BỆNH và THƯƠNG TÍCH KHÁC

Phòng ngừa ngộ độc khí carbon monoxide. Carbon monoxide là chất khí không màu, không mùi do nhiều loại thiết bị tạo ra và độc hại nếu hít phải. Đừng sử dụng máy phát điện, bếp nướng bằng than, bếp lò cắm trại, hoặc thiết bị đốt bằng than hay dầu hỏa khác bên trong nhà, tầng hầm, hoặc nhà đậu xe hay gần cửa sổ, cửa ra vào, hoặc quạt thông gió/lỗ thông hơi. Đừng bật cho xe hơi hoặc xe tải chạy trong nhà đậu xe gắn liền với nhà của quý vị, ngay cả khi quý vị mở cửa. Đừng sưởi ấm nhà bằng bếp lò sử dụng khí đốt. Nếu thiết bị báo động khí carbon monoxide trong nhà quý vị đổ chuông, hãy rời khỏi nhà ngay và gọi 911. Tìm nơi chữa trị y tế ngay nếu quý vị nghi ngờ có tình trạng ngộ độc khí carbon monoxide và cảm thấy chóng mặt, choáng váng, hay buồn nôn.

Tránh nước lũ và muối. Tuân thủ tất cả các cảnh báo về nước trên đường xá. Đừng lái xe hay phương tiện hạng nặng xuyên qua nước. Nếu quý vị phải làm việc trong hoặc gần nước lũ, hãy mặc áo phao.

Nếu quý vị bị kẹt trong một vùng nước lũ đang dâng cao, hãy mặc áo phao bảo hộ, hoặc mang hay giữ ở gần một loại phương tiện phao nổi nào đó. Tránh bị muối cản bằng cách mặc quần dài, đi bít-tết, mặc áo dài tay

và dùng thuốc đuổi côn trùng có chứa DEET hoặc các thành phần đuổi côn trùng khác đã được EPA phê chuẩn có thể sử dụng an toàn trên da người. Có thể tìm hiểu thêm về các loại thuốc này và các loại thuốc đuổi côn trùng khác được khuyến cáo sử dụng trong tờ thông tin Thông Tin Cập Nhật về Thuốc Đuổi Côn Trùng.

Tránh các tòa nhà và công trình không vững chãi. Tránh các tòa nhà hay công trình bị hư hỏng, cho đến khi chúng được kiểm tra và chứng nhận là an toàn bởi thanh tra xây dựng hay giới chức chính phủ khác.

Rời đi ngay nếu quý vị nghe thấy tiếng dịch chuyển hay tiếng động bất thường cho thấy công trình đó sắp đổ sập.

Cảnh giác với thú hoang hoặc thú đi lang thang. Tránh thú hoang hoặc thú đi lang thang. Gọi cơ quan có thẩm quyền tại địa phương để xử lý những con thú. Vứt bỏ xác thú vật theo đúng quy định địa phương.

Cảnh giác với các mối nguy hiểm về điện và nguy cơ hỏa hoạn. ĐỪNG BAO GIỜ chạm vào đường dây điện bị rơi xuống. Gọi công ty điện lực để báo cáo các đường dây điện bị rơi xuống. Tránh tiếp xúc với các đường dây điện trên cao trong khi làm sạch và thực hiện các hoạt động khác. Nếu các mạch điện và thiết bị điện bị ướt hoặc ở trong nước hoặc gần nước, hãy ngắt điện tại cầu dao chính hoặc cầu chì trên bảng điện. Đừng bật lại nguồn điện cho đến khi thiết bị điện được kiểm tra bởi một thợ điện có trình độ. Đừng đốt nên gần các vật dễ cháy hoặc để nên cháy mà không có người trông coi. Nếu có thể, hãy sử dụng đèn pin hoặc đèn chạy bằng pin khác thay vì dùng nến.

Cảnh giác với các vật liệu độc hại. Mặc quần áo và dụng cụ bảo hộ (ví dụ: mặt nạ phòng độc nếu cần) khi xử lý các vật liệu độc hại. Rửa sạch vùng da có thể đã tiếp xúc với hóa chất độc hại. Liên lạc với chính quyền địa phương nếu quý vị không biết chắc nên xử lý hoặc vứt bỏ vật liệu độc hại như thế nào.

Làm sạch và ngăn ngừa nấm mốc phát triển. Dọn dẹp và làm khô tòa nhà một cách nhanh chóng (trong vòng 24 đến 48 giờ). Mở các cửa ra vào và cửa sổ. Sử dụng quạt để làm khô tòa nhà. Để ngăn chặn nấm mốc phát triển, nên làm sạch các vật dụng và bề mặt ướt bằng xà bông và nước. Để loại bỏ nấm mốc phát triển, nên đeo găng tay không thấm nước, mở cửa sổ và cửa ra vào, và làm sạch bằng dung dịch thuốc tẩy gồm 1 chén thuốc tẩy pha với 1 gallon nước. Vứt bỏ các vật dụng thấm nước (chẳng hạn như thảm và đồ nội thất bọc vải) không thể làm khô nhanh chóng. Khắc phục bất kỳ chỗ rò rỉ nào trên mái nhà, tường hoặc hệ thống ống nước.

Làm vừa sức và nhờ giúp đỡ. Cảnh giác với tình trạng kiệt sức hoặc căng thẳng về thể chất và tinh thần. Xác định mức độ ưu tiên cho các công việc dọn dẹp và làm vừa sức. Cố gắng đừng làm việc một mình. Đừng để bị kiệt sức. Nhờ người nhà, bạn bè, hoặc các chuyên gia giúp đỡ. Nếu cần, thuê chuyên gia giúp đỡ.

Ngăn ngừa chấn thương cơ xương khớp. Sử dụng các nhóm từ hai người trở lên để di chuyển các đồ vật cồng kềnh. Tránh nâng vật liệu nặng hơn 50 pound (mỗi người).

Giữ mát. Khi trời nóng, hãy ở trong các tòa nhà có máy lạnh; nghỉ giải lao ở nơi có bóng mát hoặc trong phòng mát mẻ; thường xuyên uống nước và chất lỏng không cồn; mặc quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi; và thực hiện các hoạt động ngoài trời vào thời điểm trời mát.

Chữa trị vết thương. Làm sạch tất cả các vết thương hở miệng và vết cắt bằng xà bông và nước sạch. Thoa thuốc mỡ kháng sinh. Liên hệ với bác sĩ để hỏi xem có cần điều trị thêm hay không (chẳng hạn như chích ngừa uốn ván). Nếu vết thương bị đỏ, sưng hoặc chảy dịch, hãy tìm nơi chữa trị y tế ngay.

Rửa tay. Rửa tay bằng xà bông và nước. Nếu không có nước, quý vị có thể sử dụng các sản phẩm có chứa cồn để rửa tay.

Mang phương tiện bảo hộ khi làm công việc dọn dẹp. Đội nón cứng, mang kính bảo hộ, bao tay dành cho việc nặng và boots không thấm nước có phần mũi chên và đế trong bằng thép (không chỉ có phần gân tăng cứng bằng thép). Đeo nút bịt tai hoặc tai nghe bảo vệ để giảm nguy cơ do tiếng ồn phát ra từ thiết bị.



SỞ Y TẾ TIỂU BANG MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com • 1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)