

Hỏi & Đáp: Bảo vệ sức khỏe của quý vị sau lũ lụt

1. Tôi cần thực hiện những bước cơ bản nào để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình mình sau lũ lụt?

- Sau khi chạm vào bất cứ vật gì mà nước lũ cũng đã tiếp xúc, hãy rửa tay và giặt quần áo bằng nhiều xà phòng và nước sạch.
- Nếu không có nguồn cung cấp nước an toàn, hãy 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 tay cho trẻ em bằng xà phòng và nước thường xuyên và luôn luôn trước các bữa ăn. Không cho phép trẻ em chơi trong khu vực nước lũ, hoặc với đồ chơi đã bị nhiễm bẩn bởi nước lũ và chưa được khử trùng.
- Không ăn bất kỳ loại trái cây hoặc rau quả nào từ những khu vườn bị ảnh hưởng bởi nước lũ, ngay cả khi khu vườn hiện đã khô. Thực vật và đất có thể bị nhiễm khuẩn và hóa chất có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy bắt đầu lại khu vườn với đất sạch sau khi nguy cơ lũ lụt đã qua.



2. Những nguy cơ về sức khỏe và bệnh tật nào tôi nên biết sau trận lũ lụt?

Các vết thương

- Làm sạch vết thương nhỏ kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước sạch, đồng thời giữ cho vết thương được băng bó, che kín và khô.
- Sử dụng kem kháng sinh để giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Nếu vết thương hoặc vết loét bị đỏ, sưng hoặc mủ/chảy nước, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Nếu đã hơn 10 năm kể từ lần tiêm vắc-xin uốn ván cuối cùng của quý vị, quý vị nên tiêm liều tăng cường — hoặc bắt đầu tiêm chủng cho loạt vắc-xin này nếu quý vị chưa từng tiêm. Công việc dọn dẹp và sửa chữa sau lũ lụt làm tăng nguy cơ bị thương và nhiễm uốn ván.
- Nếu quý vị bị vết thương sâu hoặc vết thương đâm thủng, hoặc nếu phân hoặc đất dính vào vết thương hở, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để xem quý vị có cần tiêm liều vắc-xin uốn ván tăng cường hay không — ngay cả khi chưa đầy 10 năm kể từ lần tiêm liều tăng cường cuối cùng của quý vị.



Bệnh tiêu chảy

- Nước lũ có thể chứa nước thải. Ăn hoặc uống bất cứ thứ gì bị nhiễm bẩn bởi nước lũ 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, quặn bụng và tiêu chảy. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy nghỉ ngơi và **uống nhiều nước sạch**.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:
 - Tiêu chảy kéo dài hơn 3 ngày
 - Tiêu chảy cùng với sốt cao hơn 102°F/38.9°C
 - Tiêu chảy ra máu
 - Nôn mửa nhiều đến mức quý vị không thể giữ chất lỏng trong cơ thể và quý vị 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 Sở Y Tế Công Cộng biết về một đợt bùng phát E. coli có thể gây nguy hiểm cho mọi người, chúng tôi sẽ cảnh báo cộng đồng.

4. Tôi nên tiêm vắc-xin gì sau trận lũ lụt?

- Quý vị nên tiêm liều vắc-xin uốn ván tăng cường nếu quý vị chưa tiêm liều tăng cường trong vòng 10 năm qua.
- Không có khuyến nghị tiêm chủng đặc biệt nào khác cho những người trở về nhà sau trận lũ lụt.

5. Tôi không có bác sĩ ngay lúc này, tôi nên làm gì nếu tôi cần giúp đỡ?

- Hãy gọi cho Community Health Access Program (Chương Trình Tiếp Cận Sức Khỏe Cộng Đồng, CHAP) theo số 1-800-756-5437, hoặc gửi email đến chap@kingcounty.gov. Vui lòng cho biết ngôn ngữ quý vị yêu cầu khi được kết nối.

