



TÀI LIỆU

Những gì nên biết về cách phục hồi sau khi có lụt

CDC có một số hướng dẫn quan trọng giúp quý vị trở lại sinh hoạt bình thường sau khi có lụt.

Cách Tránh Bệnh Tật

Luôn luôn rửa tay bằng xà bông và nước đã nấu sôi hoặc khử trùng trước khi nấu nướng hoặc ăn uống, sau khi sử dụng phòng vệ sinh, sau khi tham gia các vụ dọn dẹp lụt lội, và sau khi đụng chạm đến những món bị ô nhiễm vì nước lụt hay cống rãnh. Nếu quý vị bị vết thương có vết sâu hoặc vết thương bị ô nhiễm vì phân, đất, hoặc nước miếng, đến gặp bác sĩ hoặc cơ quan y tế để xác định xem có cần sử dụng thuốc chống bệnh uốn ván không.

Cách Để Biết Chắc Là Thức Ăn Đã An Toàn

Không ăn những món có thể đã thấm nước lụt. Đối với bé sơ sinh, **chỉ dùng** sữa hộp loại uống ngay, không cần thêm nước, thay vì dùng sữa bột phải pha với nước đã được khử trùng. Thức ăn để xả đá vẫn còn có thể ăn được hoặc cho lại vô ngăn đá nếu vẫn còn “lạnh như đá để trong ngăn thường,” hoặc vẫn còn lớp đá mịn. Xin nhớ câu này cho chắc ăn: “Nếu có nghi ngờ thì bỏ đi.” Loại trừ bất kỳ thức ăn để trong ngăn thường hay ngăn đá nào đã bỏ ra bên ngoài từ hai tiếng trở lên, và bất kỳ thức ăn nào có mùi, màu, hoặc dáng vẻ bất thường.

Cách Để Biết Chắc Là Nước Đã An Toàn

Nghe thông cáo công cộng về sự an toàn của nguồn cung cấp nước trong thành phố. Các giếng nước bị lụt của tư nhân cần được xét nghiệm và khử trùng sau khi nước lụt đã rút đi. Nếu có thắc mắc về chuyện xét nghiệm xin liên lạc với cơ quan y tế của địa phương hoặc tiểu bang. Khi nói nước an toàn để uống là nói đến nước trong chai bình, nấu chín, hoặc đã khử trùng. Cơ quan y tế của địa phương hoặc tiểu bang của quý vị có thẩm quyền đưa ra khuyến cáo cụ thể về nước uống nấu sôi hoặc khử trùng tại nơi quý vị ở.

Cách Giải Quyết Thú Vật Và Muối

Nhiều động vật hoang dã có thể phải dời cư từ khung cảnh thiên nhiên do lụt lội, và nhiều thú nuôi trong nhà cũng có thể bị thất lạc sau khi lụt. Hãy cẩn thận để tránh các giống thú này. Không nên bắt, quây một con nào. Nếu có con thú nào cần đem đi nơi khác, liên lạc với cơ quan kiểm soát thú vật ở địa phương. Nếu bị bất kỳ con nào cắn, tìm cách chữa trị ngay. Nếu bị rắn cắn, trước hết hãy xác định chính xác loại rắn nào để xem nếu là rắn độc, sẽ sử dụng chính xác thuốc chống nọc độc nào.

Liên lạc các giới chức y tế và nông nghiệp của địa phương và tiểu bang để có những hướng dẫn của tiểu bang về cách giải quyết những con thú chết. Hãy đề phòng muỗi: dùng cửa lưới ở nơi sinh sống, mặc quần áo dài tay dài chân, sử dụng các chất chống sâu bọ có chứa chất DEET.

Cách Đối Phó Với Những Rủi Ro Của Hóa Chất

Chú ý đến những rủi ro có thể có của hóa chất mà quý vị có thể gặp trong lúc phục hồi sau khi có lụt. Nước lụt có thể chôn hoặc di chuyển những thùng hóa chất nguy hiểm có chất hòa tan hoặc các hóa chất khác dùng trong công nghiệp ra khỏi chỗ chứa bình thường của chúng. Nếu phát hiện được bất kỳ bình ga propane nào (cho dù là bình ga loại 20 pao của lò nướng ga hay bình ga propane dùng trong nhà), quý vị cũng không nên tự mình dọn đi. Đây là những thứ rất dễ nổ hoặc gây hỏa hoạn, quý vị phải liên lạc ngay với các cơ quan cảnh sát hoặc cứu hỏa hoặc văn phòng chữa cháy của tiểu bang. Bình điện xe hơi, dù bị ngập nước vẫn còn có thể nạp điện và cần được tháo gỡ cực kỳ cẩn thận bằng cách sử dụng bao tay cách nhiệt. Tránh đụng chạm đến bất kỳ chất acid nào có thể đổ ra từ bình điện xe hơi đã hư.

Cách Đối Phó Với Điện Và Ga

Phải tắt điện, khí đốt và bình ga propane để tránh hỏa hoạn, điện giật, hoặc gây nổ, cho tới khi nào biết là đã an toàn để sử dụng. Dùng các loại đèn bấm hoặc đèn xách tay chạy bằng pin, thay vì dùng đèn cây, đèn xách tay chạy bằng ga, hoặc đuốc. Nếu quý vị nghĩ thấy mùi ga hoặc nghi là có chỗ hở ga, tắt van ga chính, mở các cửa sổ và rời khỏi nhà ngay lập tức. Báo cho công ty ga hoặc các cơ quan cảnh sát hoặc cứu hỏa hoặc văn phòng chữa cháy của tiểu bang, và đừng mở đèn, vặn lửa hoặc làm điều gì có thể phát ra tia lửa. Tránh những đường giầy điện đổ, nhất là những giầy đang chìm dưới nước. Tất cả những máy hoặc đồ dùng trong nhà chạy bằng điện phải được lau khô ráo trước khi dùng lại. Nếu cần quý vị nên nhờ một chuyên viên về điện kiểm tra lại các món này khi nghỉ ngơi. Đồng thời, xin đừng chạy bất kỳ thiết bị khởi động bằng ga nào bên trong nhà.

Cách Dọn Dẹp Lau Chùi

Vách tường, sàn nhà làm bằng vật liệu cứng, và nhiều mặt bằng khác trong nhà phải được lau chùi bằng xà bông và nước, sau đó khử trùng bằng một dung dịch pha 5 ga-lông nước với 1 cup thuốc tẩy (bleach). Giặt hàng len và quần áo bằng nước nóng, hoặc hấp tẩy. Đối với những món không thể giặt hoặc hấp tẩy, như nệm giường hoặc bàn ghế nệm, đem ra ngoài trời phơi khô và sau đó xịt một loại thuốc khử trùng lên. Giặt bằng hơi các loại thảm. Nếu có nước cống bị đọng trong nhà, dùng giầy cao su hoặc bao tay không thấm nước trong khi dọn dẹp. Tháo gỡ và bỏ rác những vật dụng trong nhà bị ô nhiễm nào không thể khử trùng, ví dụ như những món phủ trên tường, vại vóc, miếng thảm, và miếng vách tường. Quý vị có thể tìm thêm hướng dẫn nơi trang web Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (Environmental Protection Agency), địa chỉ <http://www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html> và Cơ Quan Quản Lý Tai Biến Liên Bang (Federal Emergency Management Agency), địa chỉ <http://www.fema.gov/hazards/floods/whatshouldidoafter.shtm>.

Để biết thêm chi tiết, xin ghé vào trang nhà của CDC www.bt.cdc.gov, hoặc gọi điện thoại miễn phí ở số (888) 246-2675 (tiếng Anh), (888) 246-2857 (tiếng Tây ban nha), hoặc (866) 874-2646 (dành cho người khiếm thính).