



TỜ THÔNG TIN

Dữ Kiện Quan Trọng về Phục Hồi sau Cơ Bão: Bảo Vệ Sức Khỏe và Sự An Toàn của Quý Vị Sau Cơ Bão

Vietnamese translation of "Key Facts About Hurricane and Flood Recovery"
(<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp>)

Phòng ngừa bị bệnh từ THỨC ĂN

Tìm và vứt đi thức ăn nào không an toàn để ăn. Vứt đi thức ăn nào tiếp xúc với nước lụt hoặc bão. Vứt đi lon thức ăn bị phồng, đã mở, hoặc hư hại. Vứt đi thức ăn có mùi, màu, hoặc thấy lạ. Vứt đi thức ăn hư (kể cả thịt, thịt gà, cá, trứng và đồ ăn cũ) đã để trong nhiệt độ 40 độ Fahrenheit (F) trong 2 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn. Thức ăn đã có đá tinh thể hoặc ở nhiệt độ 40 độ Fahrenheit hoặc thấp hơn có thể đông lại hoặc nấu. Nếu lon đựng tiếp xúc với nước lụt hoặc bão, hãy gỡ nhãn, rửa lon, và nhún vào dung dịch 1 chén (240 mililit) chất tẩy trong 5 ga lông nước. Dán nhãn có đánh dấu lại trên lon.

Lưu giữ thức ăn một cách an toàn. Trong khi bị cúp điện, nếu được thì ráng giữ cho cửa tủ lạnh hoặc tủ đá đóng hoàn. Để thêm bọc đá hoặc đá khô vào tủ lạnh của quý vị nếu biết điện sẽ cúp lâu hơn 4 tiếng đồng hồ, mang bao tay gầy khi đựng vào đá.

Phòng ngừa bị bệnh từ NƯỚC

Lắng nghe và tuân theo các công bố cho công chúng. Chánh quyền địa phương sẽ cho quý vị biết nếu nước để uống hoặc dùng để nấu hoặc tắm không an toàn. Nếu nước không an toàn thì làm theo các chỉ dẫn địa phương, dùng nước bình hoặc nước sôi hoặc nước đã khử trùng để nấu, chùi, hoặc tắm.

Nấu sôi hoặc khử trùng nước đúng cách. Để nước sôi sùng sục trong 1 phút để giết chết vi trùng. Nếu không thể nấu nước sôi, thêm 1/8 muỗng cà phê (~0.75 mL) dung dịch tẩy dùng trong nhà mới mua, không mùi cho mỗi ga lông nước. Quậy nước cho đều, và để đó trong 30 phút trước khi dùng. Quý vị có thể dùng thuốc viên tinh chế nước thay vì nấu nước sôi hoặc dùng chất tẩy. Đối với em bé, **chỉ** dùng lon sữa bột đã khuấy sẵn. Đừng dùng sữa bột quậy với nước chưa chế biến. Chùi rửa đồ chơi của trẻ em nào tiếp xúc với nước. Sử dụng 1 chén chất tẩy cho 5 ga lông nước để chùi rửa đồ chơi. Phơi khô đồ chơi sau khi chùi.

Phòng ngừa và chữa TRỊ CÁC BỆNH TRẠNG và THƯƠNG TÍCH KHÁC

Phòng ngừa bị ngộ độc cacbon oxít. Cacbon Axít là một chất khí không mùi, không màu phun ra từ nhiều loại thiết bị và gây ngộ độc khi hít thở. Đừng dùng máy phát điện, lò nướng bằng than, lò nấu đi cắm trại, hoặc các thiết bị đốt bằng xăng hoặc than bên trong nhà, hầm hoặc nhà đậu xe hoặc gần cửa sổ, cửa ra vào, hoặc lỗ thoáng. Đừng cho chạy máy xe hơi hoặc xe tải bên trong nhà đậu xe dính liền với nhà của quý vị, ngay cả khi quý vị để cửa mở. Đừng sưởi ấm nhà của quý vị với lò nướng bằng khí. Nếu máy dò cacbon oxít kêu, hãy ra khỏi nhà ngay và gọi số 911. Tìm nơi trị liệu y tế ngay nếu quý vị nghĩ rằng mình bị ngộ độc cacbon oxít và cảm thấy chóng mặt, xây xẩm, hoặc buồn nôn.

Tránh nước lũ lụt và muỗi. Tuân theo các cảnh giác về nước và đường xá. Đừng lái xe hơi hoặc thiết bị nặng qua nước. Nếu làm việc trong hoặc gần nước lụt, hãy mang áo phao. Nếu bị kẹt trong khu vực nước đang dâng lên, hãy mang áo phao vào, mang hoặc giữ trong tay vật có thể nổi khác. Tránh không bị muỗi cắn bằng cách mặc quần dài, mang vớ, và áo dài tay, và dùng thuốc xua sâu bọ có chứa DEET hoặc Picaridin. Có thể tìm thêm thông tin phụ trợ về các điều này hoặc các chất xua sâu bọ khuyến cáo khác trong tờ dữ kiện "Cập Nhật thông tin về chất xua sâu bọ" tại www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/RepellentUpdates.htm.

Bảo Vệ Sức Khỏe và Sự An Toàn của Quý Vị Sau Cơn Bão

(tiếp theo trang trước)

Tránh các dây nhà và kiến trúc không ổn định. Tránh xa nhà cửa hay kiến trúc bị hư hại cho đến khi có kiểm soát viên nhà cửa hoặc giới chức chánh quyền xem xét và chứng nhận là an toàn. Ra khỏi nơi đó ngay nếu quý vị nghe tiếng chuyển động hoặc tiếng động bất thường cho biết kiến trúc sắp đổ ngã.

Coi chừng thú hoang hoặc đi lạc. Tránh xa thú hoang hoặc đi lạc. Gọi cho cơ quan thẩm quyền địa phương để bắt các con thú này. Vứt bỏ xác thú chết đúng theo các chỉ dẫn địa phương.

Coi chừng nguy hiểm về điện và hỏa hoạn. ĐỪNG BAO GIỜ sờ vào đường dây điện bị rớt xuống. Gọi công ty điện lực để báo cáo các đường dây điện bị rớt xuống. Tránh tiếp xúc với đường dây điện trên đầu trong khi dọn dẹp và làm các hoạt động khác. Nếu đường dây điện hoặc vật dụng bằng điện bị ướt hay ở trong nước hoặc gần nước, tắt điện trên bản cắt điện chánh. Đừng vịn lên cho đến khi thiết bị điện được người thợ điện chuyên môn kiểm tra. Đừng đốt đèn cây gần đồ vật có thể bắt lửa hoặc không ai trông coi đèn cây đang cháy. Nếu có thì dùng đèn pin hoặc các loại đèn chạy bằng pin khác thay vì đèn cây.

Coi chừng các vật liệu nguy hiểm. Mặc quần áo và mang trang bị bảo vệ (thí dụ như mặt nạ thở, nếu cần) khi sử dụng chất liệu nguy hiểm. Rửa nơi da có thể tiếp xúc với chất liệu nguy hiểm. Liên lạc với cơ quan chánh quyền địa phương nếu quý vị không biết cách lo liệu hoặc vứt bỏ các vật liệu nguy hiểm.

Dọn dẹp và tránh bị mọc nấm. Dọn dẹp và làm khô dây nhà nhanh chóng (trong vòng 24 đến 48 tiếng đồng hồ). Mở cửa ra vào và cửa sổ. Dùng quạt để làm khô dây nhà. Để *chống* bị mọc nấm, chùi các đồ vật và bề mặt bị ướt với thuốc tẩy và nước. Để *diệt* nấm mốc, mang bao tay không thấm nước, mở cửa sổ và cửa ra vào, và chùi bằng dung dịch tẩy pha 1 chén chất tẩy trong 1 ga lông nước. Vứt đi các món bị sũng nước (thí dụ như, thảm, ghế bọc nệm) và không thể khô nhanh. Sửa bất cứ chỗ nào bị dột trên mái nhà, tường hoặc ống nước.

Làm theo sức mình và yêu cầu giúp đỡ. Cảnh giác đừng để bị kiệt sức hoặc cố gắng quá mức về thể xác lẫn tinh thần. Sắp xếp ưu tiên cho việc dọn dẹp, và cách khoảng công việc. Ráng đừng làm việc một mình. Đừng để bị kiệt sức. Hỏi người trong gia đình, bạn bè, hoặc những người chuyên môn để họ giúp đỡ. Nếu cần, tìm người chuyên môn giúp đỡ.

Tránh bị tổn thương trên xương. Sử dụng toán gồm có hai người hay nhiều hơn để di chuyển vật dụng công kênh. Tránh khiêng vật dụng nào nặng quá 50 cân (mỗi người).

Giữ cho mình được mát mẻ. Khi bị nóng, nên ở trong nhà có máy lạnh; nghỉ giải lao trong khu vực có bóng mát hoặc trong phòng mát mẻ; thường xuyên uống nước và nước giải khát không có chất rượu; mặc quần áo nhẹ, màu sáng, rộng rãi; và làm các sinh hoạt bên ngoài trong các giờ mát hơn.

Chữa trị vết thương. Chùi sạch tất cả các vết thương và vết cắt với xà bông và nước sạch. Xoa pômát có chất trụ sinh. Liên lạc với bác sĩ để xem quý vị có cần được chữa trị thêm không (như chích ngừa uốn ván). Nếu nơi đau bị đỏ, sưng, hoặc rỉ nước, nên tìm chữa trị y tế ngay.

Rửa tay. Dùng xà bông và nước để rửa tay. Nếu không có nước, quý vị nên dùng các sản phẩm có chứa chất cồn để rửa tay.

Mang dụng cụ bảo vệ khi dọn dẹp. Đội nón cứng, mang mắt kính bảo vệ, bao tay dày làm việc, và giày ống cao không thấm nước có bọc sắt ở đầu ngón chân và đế giày (không chỉ ống chân bằng sắt). Mang đồ bịt tai hoặc ống nghe để giảm nguy hiểm của tiếng động máy móc.

For more information, visit emergency.cdc.gov/disasters/vi
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).