



Trở về nhà sau cơn bão: Giữ cho mình được lành mạnh và an toàn

Vietnamese translation of "Returning Home After a Hurricane: Be Healthy and Safe"

<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/returnhome.asp>

Các bệnh nhiễm nghiêm trọng chưa xảy ra trong các khu vực bị ảnh hưởng của bão, nhưng quý vị phải cẩn thận đừng để bị bệnh hoặc bị thương tích.

- Đừng đi vào một tòa nhà nếu ngửi có mùi khí đốt. Gọi 911. Đừng摸 lửa hoặc mở đèn lên.
- Mang giày cao cổ và bao tay không thấm nước để tránh cho da chạm nước bão.
- Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước sạch, hoặc dùng gel rửa tay có chất cồn.
- Tránh không bị phong đòn gánh và các bệnh nhiễm khác, đi gặp bác sĩ khi bị đứt hoặc vết thương thật sâu.

Dọn dẹp nhà cửa và chống mốc meo

- Bỏ hết các đồ vật nào đã ngâm trong nước và không thể chùi rửa hoặc làm khô.
- Sửa chữa nơi bị dột nước. Dùng quạt và máy làm ẩm, mở cửa ra vào và cửa sổ để bớt ẩm.
- Để chùi sạch mốc, trộn 1 chén chất tẩy vào 1 ga lông nước, rửa đồ vật với hỗn hợp nước tẩy, chà bề mặt nhám với bàn chải cứng, rửa với nước sạch, sau đó chùi khô hoặc để cho khô.
- Kiểm soát và chùi hệ thống sưởi, thông gió, và máy điều hòa không khí trước khi dùng.
- Để chùi mặt nhám không thấm nước có thể đã dính nước bão, trước tiên nên rửa với xà bông và nước sạch. Kế tiếp, khử trùng trong hỗn hợp của 1 chén chất tẩy với 5 ga lông nước. Sau đó để cho khô.
- Mang giày cao cổ và bao tay nhựa, và kính an toàn khi chùi với chất tẩy. Mở cửa sổ và cửa ra vào cho thoáng khí. Đừng bao giờ trộn chất tẩy với chất a-mo-niac. Hơi từ hỗn hợp này có thể giết người.

Không để bị ngộ độc cacbon oxít

Đừng dùng máy phát điện, máy rửa áp suất, lò than, lò nấu dùng khí cấm trại, hoặc các dụng cụ đốt nhiên liệu bên trong nhà hoặc ở nơi không mở cửa hoàn toàn như nhà đậu xe, ngay cả khi mở cửa ra vào và cửa sổ. Đừng để các dụng cụ này bên ngoài cửa ra vào hoặc cửa sổ đang mở, hoặc lỗ thông hơi. Quý vị có thể bị ngộ độc hoặc bị chết vì cacbon oxít là đây chất khí không mùi, không màu từ nhiên liệu bị đốt cháy như xăng, than, hoặc khí đốt propane.

Giữ cho nước và thức ăn được an toàn

- Lắng nghe các công báo để biết xem nước máy tại địa phương có an toàn để uống, nấu ăn, chùi rửa, hoặc tắm không. Hãy dùng nước trong bình hoặc nấu nước sôi hoặc khử trùng nước cho đến khi biết nước được an toàn.
- Nếu cơ quan chánh quyền khuyên nên "nấu nước sôi", xin đừng dùng hoặc uống nước từ vòi hoặc dùng nước này để đánh răng trừ khi nước đã được nấu thật sôi ít nhất 1 phút hoặc đã được khử với nước tẩy không mùi cho gia dụng. Để khử nước, đổ vào 1/4 muỗng cà phê (khoảng 1.5 mL) nước tẩy vào một galông nước đục hoặc 1/8 muỗng cà phê (khoảng 0.75 mL) nước tẩy vào 1 galông nước sạch. Quậy đều và để yên trong vòng 30 phút trước khi dùng.
- Nếu được khuyên "nấu nước sôi", đừng uống nước từ vòi nước hoặc dùng nước này để đánh răng trừ khi nước đã được nấu thật sôi trong vòng ít nhất là 1 phút hoặc khử trùng bằng chất tẩy clo không mùi dùng trong nhà (đổ 1/4 muỗng cà phê chất tẩy vào 1 ga lông nước đục; 1/8 muỗng cà phê chất tẩy vào 1 ga lông nước sạch).
- Đừng ăn thức ăn có mùi thối, nhìn như muốn hư, hoặc đã dính nước lụt. Khi nghi ngờ, thì nên vứt đi.

Phòng ngừa bị thương vì điện giật

- Đừng sờ vào dây điện rớt xuống đất. Chúng có thể còn mạch điện và có thể giật hoặc gây tử vong.
- Tắt nguồn điện ở ổ điện chánh nếu còn ngập nước. Không bao giờ vặn lên hay sử dụng một vật dụng hoặc máy chạy bằng điện trong khi đứng trong nước.

Tránh tiếp xúc với thú vật và sâu bọ

- Tránh bị muỗi cắn. Ráng không sinh hoạt ngoài trời vào buổi tối và sáng sớm, đây là lúc bị muỗi cắn nhiều nhất. Dùng chất xịt muỗi có chất DEET hoặc Picaridin.

Trở về khu vực bị ảnh hưởng bão Katrina

(tiếp theo trang trước)

- Tránh xa các thú vật hoang dại hay đi lạc. Chó đi lạc có thể bị thương tích hoặc sợ hãi, và chúng có thể cắn. 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.

Lái xe cẩn thận

- Ngừng và nhìn cả hai bên ở tất cả các ngã tư. Lái xe từ từ và giữ khoảng cách thích hợp giữ xe của quý vị với xe khác. Cẩn thận với rác trên đường.
- Cột dây an toàn.
- Đừng lái xe khi quý vị đã uống rượu.

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

Tối ngày 2, 2008

Trang 2 trên 2