

الوقاية من الأمراض بعد وقوع الكوارث

نقاط مهمة

- تنظيف و تطهير وتطبيق ممارسات النظافة الصحية الجيدة لتجنب الإصابة بالأمراض بسبب البكتيريا والفيروسات والعفن والفطري.
- الحصول على الرعاية الطبية إذا كنت مصاباً، أو مريضاً، أو تواجه مشكلة في مواجهة الضغوط النفسية.
- لمنع التسمم بأول أكسيد الكربون، لا تستخدم سوى المولدات أو الغسالات التي تعمل بالضغط أو الشوايات أو مواقد المخيمات أو غيرها من المواقد التي تعمل بالبنزين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم في الخارج بعيداً عن النوافذ المفتوحة والأبواب ومنافذ التهوية.
- ابق هادئاً واشرب الكثير من السوائل لمنع الأمراض المرتبطة بارتفاع درجة الحرارة.

احم نفسك من الأخطار المرتبطة بالحيوانات والحشرات



- تجنب الحيوانات البرية أو الضالة و الحشرات التي تعض أو تلدغ.
- اتصل بالسلطات المحلية للتعامل مع الحيوانات.
- التخلص من الحيوانات النافقة، وفقاً للمبادئ التوجيهية المحلية، بأسرع ما يمكن.
- لمزيد من المعلومات، اتصل بمأوى الحيوانات المحلي أو الخدمات أو طبيب بيطري أو جمعية الرفق بالحيوان للحصول على المشورة بشأن التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الضالة أو البرية بعد حالة الطوارئ.

للحصول على معلومات عن قضايا محددة تتعلق بالحيوانات والحشرات، انظر حماية نفسك من الحيوانات والحشرات - المخاطر ذات الصلة بعد الكوارث الطبيعية.

الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون

- أول أكسيد الكربون (CO) هو غاز عديم الرائحة عديم اللون يمكن أن يسبب المرض المفاجئ والموت إذا تنفسته. لا تستخدم أبداً المولدات أو الغسالات التي تعمل بالضغط أو الشوايات أو مواقد المخيمات أو غيرها من المواقد التي تعمل بالبنزين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل المنزل، أو في القبو، أو المرآب، أو المخيم — أو حتى بالخارج ولكن بالقرب من النوافذ المفتوحة أو الأبواب أو منافذ التهوية.
- لا تستخدم فرنًا تعمل بالغاز لتدفئة المنزل.
- إذا كنت تشعر بالحرارة الشديدة أو البرد الشديد، أو كنت بحاجة إلى إعداد الطعام، لا تجعل نفسك وعائلتك عرضة لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون—ابحث عن الأصدقاء أو أعضاء الأسرة، أو الملاجئ المجتمعية للمساعدة.
- إذا أصدر جهاز الكشف عن غاز أول أكسيد الكربون الخاص بك إنذاراً، فاترك المنزل على الفور و قم بالاتصال بـ 911.

• التمس العناية الطبية العاجلة إذا كنت تشك في التسمم بأول أكسيد الكربون وتشعر بالدوار أو الدوخة أو تشعر بالغثيان.

للحصول على مزيد من الإرشادات حول تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون، انظر قم بحماية نفسك من التسمم بأول أكسيد الكربون بعد حالة الطوارئ.

التنظيف بأمان بعد الفيضانات

• للحيلولة دون الإصابة بالأمراض، قمت بتطهير وتجفيف المباني والأغراض بداخلها. وهذا سوف يمنع نمو بعض أنواع البكتيريا والفيروسات والعفن والعفن الفطري الذي يمكن أن يسبب الإصابة بالأمراض.

لمزيد من المعلومات، انظر مياه الفيضان بعد الكوارث أو الطوارئ.

الحفاظ على الغذاء ومياه الشرب آمنة



- قد لا يكون الطعام آمناً أثناء فترة الطوارئ وبعدها. قد لا تكون المياه آمنة للطهي.
- قد لا تكون المياه آمنة للشرب أو التنظيف أو الاستحمام بعد الطوارئ، مثل الأعاصير أو الفيضانات. أثناء وبعد الكارثة، يمكن أن تصبح المياه ملوثة بالكائنات الحية الدقيقة (على سبيل المثال، البكتيريا)، المجاري، النفايات الزراعية أو الصناعية، والمواد الكيميائية، وغيرها من المواد التي يمكن أن تسبب المرض أو الوفاة.
- الاستماع إلى ومتابعة الإعلانات العامة. ستخبرك السلطات المحلية ما إذا كانت المياه آمنة للشرب أو لاستخدامها في الطهي أو الاستحمام. اتبع التعليمات المحلية لاستخدام المياه المعبأة في زجاجات أو لجلي أو تطهير المياه لأغراض الطهي، أو التنظيف أو الاستحمام.

لمزيد من المعلومات، انظر حافظ على سلامة الغذاء والماء بعد حدوث كارثة طبيعية أو انقطاع التيار الكهربائي و سلامة الأغذية والمياه وموارد النظافة الصحية لليدين.

اغسل يديك



- اغسل يديك دائماً بالصابون والماء المغلي أو المعقم قبل تحضير الطعام أو تناوله، وبعد استخدام المراحيض، وبعد المشاركة في أنشطة التنظيف، وبعد معالجة المواد الملوثة بمياه الفيضان أو الصرف الصحي. استخدام الماء الدافئ عندما يكون متاحاً. غسل أيدي الأطفال بصورة متكررة (دائماً قبل وجبات الطعام).
- تطهير المياه لأغراض الغسيل عن طريق خلط 1/8 ملعقة صغيرة من المبيض المنزلي لكل 1 جالون من الماء). اترك الماء ليستقر لمدة 30 دقيقة. إذا كان الماء غائماً، استخدم محلول من 1/4 ملعقة صغيرة من المبيض المنزلي لكل 1 جالون من الماء.
- في حالة عدم توفر الماء، استخدم المنتجات التي تحتوي على الكحول والمصنعة لغسل اليدين.

لمزيد من النصائح حول غسل يديك، انظر الأيدي النظيفة تنقذ حياتك: حالات الطوارئ و الغذاء & سلامة المياه وموارد النظافة الصحية لليدين.

الأمراض المعدية

عادة ما تحدث نوبات قصيرة من الإسهال واضطراب في المعدة ونزلات برد أو أمراض أخرى متعلقة بالجهاز التنفسي في البلدان المتقدمة مثل الولايات المتحدة، بعد الكوارث الطبيعية، وخاصة بين مجموعات كبيرة من الناس في المأوى. يمكن أن تساعد التدابير الصحية الأساسية مثل غسل اليدين المتكرر أو استخدام جل تعقيم اليد الكحولي، وخاصة بعد استخدام المراحيض أو تغيير الحفاضات وقبل تناول الطعام، في الوقاية من هذه الأمراض.

أمراض مثل الكوليرا أو التيفود نادرة في البلدان المتقدمة ولا تحدث عادة بعد وقوع الكوارث الطبيعية.

للحصول على معلومات عن الأمراض المعدية، انظر الأمراض المعدية بعد وقوع الكارثة.

التطعيمات

للحصول على معلومات عن التطعيمات للمرضى الذين تم إجلاؤهم وعمال الإغاثة، ومسعفو الطوارئ والمسافرين، انظر التحصين بعد الكوارث الطبيعية.

حماية الصحة النفسية

- الأيام والأسابيع التي تلي حالة الطوارئ ستكون صعبة. بعض الأرق، والقلق، والغضب، وفرط النشاط، والاكتئاب الخفيف، أو الخمول قد تكون أمور طبيعية ويمكن أن تختفي مع مرور الوقت. إذا كنت تشعر بأي من هذه الأعراض بشكل حاد، فاطلب المشورة. ستساعدك إدارتك الصحية المحلية والقبلية في العثور على الموارد المحلية، بما في ذلك المستشفيات أو مقدمي الرعاية الصحية التي قد تحتاج إليها.
- عليك التماس الرعاية الطبية إذا كنت مصابا أو تشعر بالمرض أو تعاني من إجهاد حاد وقلق.
- احتفظ بأكبر عدد ممكن من عناصر روتينك الطبيعي المتضمنة في خطط الكوارث قدر الإمكان، بما في ذلك الأنشطة الهادفة التي تعمل على تهدئة مخاوف الأطفال.
- يرجى الانتباه إلى أنه قد يكون لديك موارد أقل للوصول لمهامك اليومية، لذا فمن الأفضل حل ما تستطيع في وقت مبكر.
- استعن بالأسرة والأصدقاء، والاتصالات الاجتماعية أو الدينية المهمة لإعداد شبكات دعم للتعامل مع الضغوطات المحتملة.
- اخبر طفلك أنه لا بأس أن يشعر بالضيق أو الحزن عندما يحدث شيء سيء أو مخيف. شجع طفلك على التعبير عن المشاعر والأفكار، دون إصدار أحكام.
- للحصول على موارد إضافية، انظر.

تجنب البعوض



- قد يؤدي المطر والفيضانات في منطقة الأعاصير إلى زيادة البعوض، التي يمكن أن تحمل أمراض مثل فيروس غرب النيل (<http://www.cdc.gov/westnile>). في معظم الحالات، يكون البعوض نوع من أنواع الآفات ولكنه لا يحمل الأمراض المعدية.
- لحماية نفسك من البعوض، قم باستخدام سلك عازل على النوافذ والأبواب، وقم بارتداء السراويل الطويلة والجوارب والقمصان ذات الأكمام الطويلة واستخدم طارد الحشرات الذي يحتوي على DEET (ثنائي إيثيل طُولُواميد) أو بيكاريدين. يجب توخي الحذر عند استخدام المبيدات المحتوية على DEET في وجود الأطفال الصغار. ويمكن الاطلاع

على مزيد من المعلومات حول هذه المصادر وغيرها من المواد الطاردة الموصى بها في نشرة الحقائق معلومات محدثة فيما يتعلق

بالحشرات المواد الطاردة للحشرات (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>).

- للسيطرة على تعداد جماعات البعوض، يجب تجفيف جميع المياه الراكدة المتروكة في حاويات مفتوحة، مثل أواني الزهور والإطارات وأطباق الحيوانات الأليفة، أو الجرادل، خارج منزلك.

الوقاية من الأمراض الناتجة عن مياه الصرف الصحي

- إذا كانت هناك فيضانات إلى جانب الأعاصير، فقد تحتوي المياه على مواد برازية من أنظمة الصرف الصحي المتدفقة والنفايات الزراعية والصناعية. على الرغم من أن ملامسة الجلد مع مياه الفيضانات لا تشكل في حد ذاتها خطراً صحياً شديداً، إلا أن هناك خطر المرض من أكل أو شرب أي شيء ملوث بمياه الفيضانات.
- إذا كان هناك تدفق عكسي لمياه الصرف الصحي في منزلك، فعليك ارتداء الأحذية المطاطية وقفازات عازلة للماء أثناء التنظيف. قم بإزالة الأغراض المنزلية الملوثة التي لا يمكن تطهيرها، مثل أغطية الجدران، والقماش، والسجاد، والألواح الجصية.
- إذا كان لديك أي جروح مفتوحة أو قروح والتي سوف تتعرض لمياه الفيضانات، حافظ عليها نظيفة قدر الإمكان عن طريق غسلها بالصابون وإضافة مرهم مضاد حيوي لتثبيط العدوى.
- اغسل الملابس الملوثة بمياه الفيضانات أو الصرف الصحي في الماء الساخن والمنظفات وبشكل منفصل عن الملابس والشرشف غير الملوثة.
- لا تسمح للأطفال باللعب في مناطق مياه الفيضانات وكذلك لا تسمح للأطفال باللعب بالألعاب الملوثة بمياه الفيضانات التي لم يتم تطهيرها. تطهير اللعب باستخدام محلول من كوب واحد من المبيض في خمسة جالونات من الماء. بعض الألعاب - مثل الدمى المحشوة ودمى الأطفال قد لا تكون قادراً على قتل الجراثيم التي تقع عليها ويجب التخلص منها.

منع الأمراض المرتبطة بالحرارة

- عند الوقوف أو العمل في الماء الذي هو أكثر برودة من 75 درجة فهرنهايت (24 درجة مئوية):
 - يجب ارتداء الأحذية المطاطية.
 - تأكد من أن الملابس والأحذية بها عزل كاف.
 - أخذ فترات راحة بشكل متكرر خارج المياه.
 - تغيير الملابس لملابس جافة قدر الإمكان.
- منع الأمراض المرتبطة بالحرارة:
 - عليكم البقاء في المباني المكيفة.
 - أخذ فترات الراحة في المناطق المظللة أو في غرف باردة.
 - شرب الماء والسوائل غير الكحولية في كثير من الأحيان.
 - ارتداء ملابس خفيفة، ذات ألوان فاتحة، وفضفاضة.
 - القيام بأنشطة في الهواء الطلق خلال الساعات الأقل حرارة.

لمزيد من الإرشادات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني CDC Extreme Heat.

منع أو علاج الجروح

- قم فوراً بتنظيف جميع الجروح المفتوحة والإصابات بالصابون والماء النظيف. عليك الحفاظ على الجروح مغطاة بضمادات نظيفة وجافة بحيث تكون كبيرة بما فيه الكفاية لتغطية الجرح وتحتوي أي صديد أو إفراز من الجرح. قم بتغيير الضمادات حسب الحاجة وعندما يمكن رؤية المواد المفترزة من خلال الضمادة. اتصل بالطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك حاجة إلى مزيد من العلاج (مثل لقاح الكزاز). إذا كان الجرح يتحول للون الأحمر، أو يتورم أو يفرز إفرازات مختلفة، فالتمس العناية الطبية على الفور.



- تجنب الحيوانات البرية أو الضالة. إذا عضك أي حيوان، التمس الرعاية الطبية على الفور. إذا لدغك ثعبان، حاول التعرف على شكله، ومن ثم فإذا كان من النوع السام، فسوف يعطيك الطبيب المصل المضاد للسم. لا تقطع الجرح أو تحاول امتصاص السم خارجاً. (انظر أيضا الموقع الخاص بالسعار التابع لمركز مكافحة الأمراض (<http://www.cdc.gov/rabies>). حمى عضّة الفئران: الأسنلة الشائعة (<http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm>) و الاعتبارات الطبية والعلاجية للنمل الناري الأحمر (http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf).
- إذا لامس الجلد أو العينين مواد خطيرة، مثل حامض من بطارية السيارة، قم بغسله جيداً بالمياه المعقمة والتمس الرعاية الطبية حسب الحاجة.
- إذا كان لديك جروح، يجب أن يتم تقييم حالتك ما إذا كنت بحاجة للتطعيم ضد الكزاز، تماما كما تفعل في أي وقت آخر من الإصابة. إذا تعرضت لجرح ثقبى أو جرح ملوث بالبراز أو التربة أو اللعاب، فيجب مراجعة الطبيب أو المركز الصحي لتحديد ما إذا كانت هناك ضرورة لجرعة منشطة ضد الكزاز استناداً إلى السجلات الفردية. لمزيد من التوجيه، انظر العناية بالجروح الطارئة بعد الكوارث الطبيعية. عليك متابعة الراديو أو التلفزيون للحصول على معلومات الطوارئ أولاً بأول.



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: February 25,2011

Page last updated: August 8,2014

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)