

灾害后的疾病预防

要点

- 清洁、消毒、注意个人卫生，以避免因细菌、病毒、真菌以及霉菌而生病。
- 在受伤、生病或难以对抗压力的情况下寻求医疗护理。
- 为避免一氧化碳中毒，仅在户外以及远离打开的门窗及通风口的地方使用发电机、压力清洗机、烤架、野营炉具或其他汽油、丙烷、天然气或烧炭设备。
- 保持凉爽，饮用大量的液体以避免与热相关的疾病。

保护自己免受动物以及昆虫相关的危害

- 远离野生或走失的动物以及咬人或叮人的昆虫。
- 致电地方当局，由地方当局对动物进行处理。
- 根据当地指南，尽快处理掉动物尸体。
- 如需更多信息，请联络您当地的动物避难所或服务中心、兽医或保护动物协会，获得有关在紧急事件后处理宠物、走失动物或野生动物的建议。



如需有关具体动物及昆虫问题的信息，请参阅[在自然灾害后，保护自己免受动物以及昆虫相关的危害](#)。

防止一氧化碳中毒

- 一氧化碳 (CO)
是一种无味无色的气体，在您吸入后可导致突然生病和死亡。不要在房间、地下室、车库或拖车内——甚至是打开的窗户、门或通风口外面附近使用发电机、压力清洗机、烤架、野营炉具或其他汽油、丙烷、天然气或烧炭设备。
- 请勿使用煤气炉给房间供热。
- 如果您感到过热或过冷，或您需要准备食物，请勿将自身及家人置入一氧化碳中毒的风险中——寻求朋友、家人或社区避难所的帮助。

- 如果您的一氧化碳探测器响起警报，请立即逃出并拨打 911。
- 如果您怀疑存在一氧化碳中毒且感到晕眩、头重脚轻或恶心，请立即寻求医疗帮助。

如需有关避免一氧化碳中毒的进一步指引，请参阅[在紧急事件后保护自身避免一氧化碳中毒](#)。

洪灾后的安全清理

- 为避免疾病，请消毒并风干建筑以及建筑内的物件。这将抑制部分致病细菌、病毒、真菌以及霉菌的生长。

如需更多信息，请参阅[灾难或紧急事件后的洪水](#)。

确保食物及饮用水的安全

- 在紧急事件期间及之后，食物可能无法安全食用。水源可能不适于安全烹饪。
- 在飓风或洪灾等紧急事件后，水源可能不适用于安全饮用、清洁或淋浴。在灾难期间以及灾难后，水源可能受到微生物（如细菌）、污水、农业或工业废水、化学品以及其他致病或致死物质的污染。
- 听取并遵守公告建议。地方当局将告知您水源是否可安全饮用，或是否可用于烹饪或洗浴。请遵照当地指示使用瓶装水或将水煮沸或消毒以进行烹饪、清洗或洗浴。



如需更多信息，请参阅[在自然灾害或断电后确保食物及用水的安全以及有关食物和用水安全以及手部卫生的资源](#)。

清洗双手

- 在准备食物或食用食物之前、如厕后以及参加清洁活动和处理受到洪水或污水污染的物件后，始终使用肥皂以及开水或经过消毒的水清洗双手。如有可能，尽量使用温水。经常清洗孩童的双手（务必在用餐前洗手）。
- 通过在每加仑的水中混合 1/8 茶匙家用漂白剂的方式消毒清洗用水。浸泡 30 分钟。如果水变浑浊，使用每加仑水添加 1/4 茶匙家用漂白剂的溶剂。
- 如果没有水，则使用含酒精的洗手液。



如需更多有关清洗双手的提示，请参阅[干净的双手可拯救生命：紧急情况以及有关食物和用水安全以及手部卫生的资源](#)。

传染病

在发生自然灾害之后的发达国家，如美国，特别是在避难所的大量人群中，有时会短暂爆发腹泻、肚痛、感冒或其他呼吸疾病。采取经常洗手或使用含酒精的洗手液之类的基本卫生措施（尤其是在如厕或更换尿布后以及用餐前），可帮助预防这些疾病。

霍乱或伤寒之类的疾病在发达国家极为罕见，通常不会在自然灾害后发生。

如需更多有关传染病的信息，请参阅灾难后的传染病。

免疫

如需有关疏散人员、救灾工作人员、急救护理人员以及旅行者的免疫信息，请参阅自然灾害后的免疫。

保护心理健康

- 在紧急事件后，人们将在数天乃至数周的时间内感到难熬。部分失眠、焦虑、气愤、多动、轻度抑郁或嗜睡属于正常现象，并将随着时间逐渐消失。如果您对以上任何症状的感受强烈，请寻求咨询服务。您的州、当地、部落卫生部门将协助您寻找到当地资源，包括您可能需要的医院或卫生护理提供者。
- 如果您受伤、感觉恶心或有急性应激障碍以及急性焦虑，请寻求医疗护理。
- 将尽可能多的正常例程元素与灾难应急计划相结合，包括帮助缓解孩童恐惧的活动。
- 了解处理您的日常冲突的资源将可能更少，因此最好的方式是提前解决冲突。
- 向家人、朋友以及重要的社会或宗教联络人寻求帮助，建立支援网络，帮助处理潜在的压力源。
- 让您的孩子知道，当发生糟糕或恐怖的事情时，感到不安是正常的。鼓励您的孩子表达出他们的感受和想法，不对此作出批评。

如需其他资源，请参阅。

避开蚊子

- 飓风受灾区的雨水及洪水可能导致蚊子增多，蚊子可能传播西尼罗病毒等疾病 (<http://www.cdc.gov/westnile/>)。在大部分情况下，蚊子是害虫，但不会携带传染病。
- 为保护自身免受蚊子叮咬，请在住处使用蚊帐，并穿着长裤、袜子以及长袖衬衫，喷涂含有 DEET 或 Picaridin 的杀虫剂。在幼童身上喷涂 DEET



时需要小心。更多有关上述以及其他推荐的杀虫剂的信息可在常识篇有关杀虫剂的更新信息 (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>) 中找到。

- 为控制蚊子的数量，请排干开放容器（如户外的花盆、轮胎、宠物食盆或桶）中的所有静水。

避免污水引致的疾病

- 如果飓风带来洪水，则水中可能包含从污水系统和农业与工业废物中溢出的排泄物。尽管皮肤接触洪水本身不会造成严重健康危害，但摄入任何被洪水污染的物质都可能引发疾病。
- 如果污水回流入房屋，在清理时请穿戴橡胶靴和防水手套。搬离和丢弃无法消毒的受污染家居物件，如墙纸、墙布、地毯以及清水墙。
- 如果身上的任何伤口或肿痛处接触洪水，应用肥皂尽可能清洗干净并涂抹抗菌膏药以防发炎。
- 在热水和清洁剂的混合溶液中清洗受到洪水或污水污染的衣物，与未受污染的衣物以及织物分开洗涤。
- 禁止孩童在洪水区域玩耍，同时禁止孩童玩受到洪水污染且未经过消毒的玩具。使用一杯漂白剂加五加仑水的溶液对玩具进行消毒。毛绒玩具以及婴儿玩具一类的部分玩具无法消毒；应直接丢弃。

预防与温度相关的疾病

- 在水温低于 75°F (24°C) 的水中站立或工作时：
 - 穿着橡胶靴。
 - 确保衣物及靴子有足够的隔热能力。
 - 频繁地离开水中。
 - 在可能的时候换成干燥的衣物。
- 预防与热相关的疾病：
 - 待在有空调的建筑内。
 - 在有遮阴的地方或凉爽的房间休息。
 - 经常喝水和不含酒精的饮料。
 - 穿着轻便、浅色的宽松衣物。
 - 在相对凉爽的时间进行户外活动。

如需进一步的指引，请访问[CDC 极端高温网站](#)。

预防或治疗伤口

- 立即用肥皂和清水清理所有裸露的伤口和割伤处。用干净的干燥绷带包扎伤口，确保绷带足够大，能够覆盖伤口并包裹任何脓或伤口的流水。必要时以及在能够从绷带看到伤口流水时更换绷带。联系医生，查明是否需要更多治疗（如注射破伤风疫苗）。如果伤口发红、肿胀或流脓，请立即寻求医疗护理。
- 避开野生或走失的动物。如果您被动物咬伤，请立即寻求医疗护理。如果您被蛇咬伤，请尝试识别蛇的种类，以便在蛇有毒的情况下获得正确的抗蛇毒素。请勿切开伤口或尝试吸出毒液。（请也参阅CDC 狂犬病网站 (<http://www.cdc.gov/rabies/>)。鼠咬热：常见问题 (<http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm>。以及有关入侵红火蚁的医疗问题和治疗考虑 (http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf):)
- 如果您的皮肤或眼睛可能接触到了有害物质，如汽车电池中的酸性物质，请用纯净水彻底清洗并立即视需要寻求医疗协助。
- 如果出现伤口，和在出现任何其他伤害时一样，您应接受是否需要注射破伤风疫苗的评估。如果您受到穿刺伤或伤口受到粪便、土壤或唾液的污染，则请医生或卫生部门根据个人病历决定是否需要注射破伤风加强剂。



如需进一步的指导，请参阅[自然灾害后的紧急伤口护理](#)。

留意收音机广播或电视以获取最新紧急事件信息。



(<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/>)