

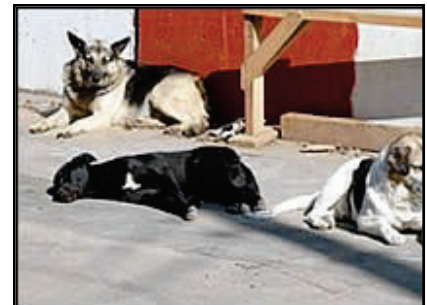
Phòng ngừa bệnh tật sau thảm họa

Các điểm cần lưu ý

- Dọn dẹp, khử trùng, và thực hiện vệ sinh tốt để tránh bệnh tật từ vi khuẩn, vi rút, nấm mốc và nấm mốc sương.
- Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị bị thương, bị bệnh, hoặc gặp khó khăn trong việc đối phó với căng thẳng.
- Để ngăn ngừa bị ngộ độc khí cacbon monoxit, chỉ sử dụng máy phát điện, máy phun rửa bằng áp suất, lò nướng, bếp du lịch hoặc các thiết bị dùng xăng, khí pro-pan, khí tự nhiên, hoặc than củi khác ở bên ngoài và xa cửa sổ, cửa ra vào và cửa thông hơi.
- Giữ mát và uống nhiều nước để ngăn ngừa bệnh tật có liên quan đến nhiệt.

Bảo vệ bản thân khỏi những mối nguy hại liên quan đến động vật và côn trùng

- Tránh xa các loài động vật hoang dã hoặc đi lạc và các côn trùng có thể đốt hoặc có ngòi.
- Hãy gọi điện thoại cho các nhà chức trách địa phương để xử lý các động vật này.
- Vứt bỏ xác động vật chết theo hướng dẫn của địa phương, sớm nhất có thể.
- Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với nơi tạm trú hoặc dịch vụ dành cho động vật tại địa phương của quý vị, bác sĩ thú y, hoặc Tổ chức Nhân đạo để được hướng dẫn về cách xử lý vật nuôi hoặc động vật đi lạc hoặc hoang dã sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.



Để biết thông tin về các vấn đề cụ thể với động vật và côn trùng, hãy xem [Bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hại liên quan đến động vật và côn trùng sau thảm họa](#).

Ngăn ngừa ngộ độc khí Cacbon Monoxit

- Khí Cacbon Monoxit (CO) là một chất khí không màu, không mùi, có thể gây đột quỵ và tử vong nếu quý vị hít phải khí này. Không bao giờ sử dụng máy phát điện, máy phun rửa bằng áp suất, lò nướng,

bếp du lịch, hoặc các thiết bị đốt bằng xăng, khí pro-pan, khí tự nhiên hoặc than củi trong nhà quý vị, tầng hầm, gara để xe hoặc xe nhà ở di động—hoặc thậm chí ở bên ngoài gần cửa sổ, cửa ra vào đang mở hoặc cửa thông hơi.

- Không sưởi ấm ngôi nhà của quý vị bằng lò nung chạy ga.
- Nếu quý vị quá nóng hoặc quá lạnh, hoặc quý vị cần phải chuẩn bị thức ăn, thì đừng để bản thân và gia đình quý vị có nguy cơ bị ngộ độc khí Cacbon Monoxit (CO)—hãy tìm đến bạn bè, gia đình hoặc nơi tạm trú của cộng đồng để nhận sự hỗ trợ.
- Nếu máy dò khí CO của quý vị phát ra âm thanh, thì hãy rời khỏi nhà của quý vị ngay lập tức và gọi tới số 911.
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay nếu quý vị nghi ngờ bị ngộ độc khí CO và cảm thấy chóng mặt, choáng váng hoặc buồn nôn.

Để được hướng dẫn thêm về việc tránh ngộ độc khí CO, hãy xem [Bảo vệ bản thân khỏi ngộ độc khí Cacbon Monoxit sau trường hợp khẩn cấp](#).

Dọn dẹp an toàn sau lũ lụt

- Để ngăn ngừa bệnh tật, hãy khử trùng và làm khô các tòa nhà và đồ vật trong các tòa nhà đó. Điều này sẽ ngăn ngừa sự phát triển của một số loại vi khuẩn, vi rút, nấm mốc, và nấm mốc sương có thể gây ra bệnh tật.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [Nước lũ sau thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp](#).

Giữ thực phẩm và nước uống an toàn

- Thực phẩm có thể không an toàn để ăn trong và sau một trường hợp khẩn cấp. Nước có thể không an toàn để nấu ăn.
- Nước có thể không an toàn để uống, vệ sinh, hoặc tắm sau một trường hợp khẩn cấp, ví dụ như bão hoặc lũ lụt. Trong và sau thảm họa, nước có thể bị ô nhiễm các vi sinh vật (ví dụ, vi khuẩn), nước thải, chất thải nông nghiệp hoặc công nghiệp, hóa chất và các chất khác có thể gây bệnh hoặc tử vong.
- Nghe và làm theo các thông báo từ chính quyền. Các nhà chức trách địa phương sẽ cho quý vị biết nếu nước an toàn để uống hoặc để sử dụng cho việc nấu ăn hoặc tắm. Làm theo các hướng dẫn của địa phương để sử dụng nước đóng chai hoặc đun nước hoặc khử trùng nước để nấu ăn, dọn dẹp, hoặc tắm.



Để biết thêm thông tin, hãy xem [Giữ an toàn cho thực phẩm và nước sau thảm họa hoặc mất điện và Nguồn lực về an toàn thực phẩm và nước và vệ sinh tay](#).

Rửa tay

- Luôn luôn rửa tay bằng xà phòng và nước đun sôi hoặc nước đã khử trùng trước khi chuẩn bị hoặc ăn thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tham gia các hoạt động dọn dẹp, và sau khi xử lý các đồ vật bị nhiễm bẩn bởi nước lũ hoặc nước thải. Sử dụng nước ấm khi có sẵn. Rửa tay thường xuyên cho trẻ em (phải luôn luôn rửa tay trước các bữa ăn).
- Khử trùng nước để rửa bằng cách trộn 1/8 muỗng cà phê thuốc tẩy gia dụng cùng với 1 ga-lông nước). Để yên hỗn hợp trong 30 phút. Nếu nước đó đục, thì hãy sử dụng một dung dịch gồm 1/4 muỗng cà phê thuốc tẩy gia dụng cùng với 1 ga-lông nước.
- Nếu không có nước, thì hãy sử dụng các sản phẩm có chứa cồn để rửa tay.



Để biết thêm các gợi ý về việc rửa tay, vui lòng xem [Tay sạch bảo vệ cuộc sống: Các tình huống khẩn cấp](#) và [Các nguồn lực về an toàn thực phẩm và nước và vệ sinh tay](#).

Bệnh truyền nhiễm

Các cơn tiêu chảy ngắn và đau dạ dày và cảm lạnh hoặc các bệnh về hô hấp khác đôi khi xảy ra ở các nước phát triển, ví dụ như Hoa Kỳ, sau một thảm họa, đặc biệt là trong số những người lớn trong nhà tạm trú. Các biện pháp vệ sinh cơ bản như rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng một chất gel rửa tay có chứa cồn, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã và trước khi ăn, có thể giúp ngăn ngừa các bệnh này.

Các bệnh như dịch tả hoặc bệnh thương hàn rất hiếm ở các nước phát triển và thường không xảy ra sau một thảm họa.

Để biết thông tin về bệnh truyền nhiễm, hãy xem [Bệnh truyền nhiễm sau thảm họa](#).

Tiêm chủng

Để biết thông tin về việc tiêm chủng cho người sơ tán, nhân viên cứu trợ, nhân viên cứu hộ khẩn cấp và khách du lịch, hãy xem [Tiêm chủng sau một thảm họa](#).

Bảo vệ sức khỏe tâm thần

- Sau một trường hợp khẩn cấp, những ngày và tuần sau đó sẽ trở nên khó khăn. Sự mất ngủ, lo lắng, tức giận, hiếu động thái quá, trầm cảm nhẹ, hoặc thờ ơ là bình thường và có thể biến mất theo thời gian. Nếu quý vị cảm thấy có bất cứ triệu chứng nào trong những triệu chứng này, thì hãy tìm tư vấn. Sở y tế của tiểu bang, địa phương, bộ lạc của quý vị sẽ hỗ trợ quý vị tìm các nguồn lực ở địa phương, bao gồm các bệnh viện hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị có thể cần.

- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu quý vị bị thương, cảm thấy bị bệnh, hoặc bị căng thẳng và lo lắng cấp tính.
- Giữ nhiều yếu tố nhất có thể trong thói quen thường ngày của quý vị kết hợp với các kế hoạch khắc phục thảm họa, bao gồm các hoạt động để làm dịu nỗi sợ hãi của trẻ em.
- Lưu ý rằng quý vị có thể có ít nguồn lực hơn để xử lý các cuộc xung đột hàng ngày, vì vậy tốt nhất là giải quyết những xung đột đó càng sớm càng tốt.
- Hãy cùng gia đình, bạn bè và những mối quan hệ xã hội hoặc tôn giáo quan trọng thiết lập các mạng lưới hỗ trợ để đối phó với những căng thẳng tiềm ẩn.
- Cho con quý vị biết rằng cảm thấy buồn khi có điều gì xấu hoặc đáng sợ xảy ra cũng không sao. Khuyến khích con quý vị bày tỏ cảm xúc và suy nghĩ, mà không đưa ra sự phán xét.

Để biết thêm tài nguyên, hãy xem.

Tránh muỗi

- Mưa và ngập lụt ở khu vực bão có thể dẫn đến sự gia tăng muỗi, có thể mang các bệnh như Vi rút West Nile (<http://www.cdc.gov/westnile/>). Trong hầu hết các trường hợp, muỗi là vật gây hại nhưng sẽ không có các bệnh truyền nhiễm.
- Để bảo vệ bản thân khỏi muỗi, hãy sử dụng màn, mặc quần dài, vớ, và áo sơ mi dài tay và sử dụng chất chống côn trùng có chứa DEET hoặc Picaridin. Phải cẩn thận khi sử dụng DEET đối với trẻ nhỏ. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về những chất này và các chất chống côn trùng khác được đề cập trong tờ thông tin Thông tin cập nhật về chất chống côn trùng (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>).
- Để kiểm soát các quần thể muỗi, hãy đổ tất cả nước đọng có trong các thùng chứa hở, ví dụ như chậu hoa, lốp xe, bát ăn cho vật nuôi, hoặc xô, ở bên ngoài nhà của quý vị.



Ngăn ngừa bệnh tật từ nước thải

- Nếu có lũ lụt cùng với bão, thì nước có thể chứa phân từ các hệ thống nước thải và chất thải nông nghiệp và công nghiệp tràn ra. Mặc dù bản thân việc da có tiếp xúc với nước lũ không gây ra nguy cơ sức khỏe nghiêm trọng, nhưng có nguy cơ mắc bệnh do ăn hoặc uống bất cứ thứ gì bị ô nhiễm bởi nước lũ.
- Nếu đã có một dòng chảy nước thải chảy vào nhà của quý vị, thì hãy đi ủng cao su và đeo găng tay không thấm nước trong khi dọn dẹp. Loại bỏ và vứt bỏ các vật liệu gia đình bị ô nhiễm không thể khử trùng được, ví dụ như lớp giấy dán tường, vải, thảm và vách thạch cao.
- Nếu quý vị có bất cứ vết cắt hở hoặc vết trầy xước nào bị tiếp xúc với nước lũ, thì hãy giữ chúng

càng sạch càng tốt bằng cách rửa chúng bằng xà phòng và bôi thuốc kháng sinh để ngăn ngừa nhiễm trùng.

- Giặt quần áo bị nhiễm bẩn nước lũ hoặc nước thải trong nước nóng và chất tẩy rửa và tách riêng ra khỏi quần áo và đồ vải lanh không bị nhiễm bẩn.
- Không cho phép trẻ em chơi trong các khu vực nước lũ và không cho phép trẻ em chơi với đồ chơi bị nhiễm bẩn nước lũ chưa được khử trùng. Khử trùng đồ chơi bằng cách sử dụng dung dịch gồm một chén thuốc tẩy rửa cùng với năm ga-lông nước. Một số đồ chơi, ví dụ như thú nhồi bông và búp bê, không thể khử trùng; chúng cần phải được vứt đi.

Ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt độ

- Khi đứng hoặc làm việc trong nước mát hơn 75°F (24°C):
 - Đi ủng cao su.
 - Đảm bảo rằng quần áo và ủng có lớp cách nhiệt phù hợp.
 - Nghỉ giải lao thường xuyên xuyên ra khỏi mặt nước.
 - Thay sang quần áo khô khi có thể.
- Ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt độ:
 - Ở trong các tòa nhà có máy điều hòa không khí.
 - Nghỉ ngơi trong những khu vực có bóng râm hoặc trong những căn phòng mát mẻ.
 - Uống nước và chất lỏng không chứa cồn.
 - Mặc quần áo có trọng lượng nhẹ, sáng màu, rộng.
 - Làm những công việc ở ngoài trời vào những giờ mát hơn.

Để có thêm hướng dẫn, hãy truy cập [trang mạng CDC Extreme Heat \(Nóng cực độ của CDC\)](#).

Ngăn ngừa hoặc xử lý vết thương

- Rửa sạch ngay lập tức những vết thương hở và vết cắt bằng xà bông và nước sạch. Băng các vết thương bằng băng gạc sạch, khô, đủ lớn để che vết thương và chứa được mọi vết mủ hoặc chỗ dẫn lưu. Thay băng gạc khi cần thiết và khi chỗ dẫn lưu có thể nhìn thấy qua lớp băng gạc. Liên hệ với bác sĩ để tìm hiểu xem liệu có cần phải điều trị thêm không (ví dụ như tiêm uốn ván). Nếu một vết thương bị sưng đỏ, hoặc không cầm máu được, thì hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.
- Tránh xa động vật hoang dã hoặc đi lạc. Nếu quý vị bị bất cứ con vật nào cắn, thì hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức. Nếu quý vị bị rắn cắn, thì hãy cố gắng xác định loại rắn đó, vì nếu nó có độc, thì quý vị có thể được cung cấp đúng thuốc chống nọc độc. Không được cắt vết thương hoặc cố hút nọc độc ra. (Xem thêm [trang mạng về Bệnh dại của CDC \(http://www.cdc.gov/rabies/\)](http://www.cdc.gov/rabies/). [Sốt vì vết cắn: Câu hỏi thường gặp \(http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm\)](http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm), và [Các vấn đề y tế và các biện pháp điều trị đối với kiến lửa đỏ \(http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf\)](http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf).)



- Nếu da hoặc mắt của quý vị có tiếp xúc với các vật liệu nguy hiểm, ví dụ như axit từ ắc quy ô tô, thì hãy rửa kỹ bằng nước đã được khử trùng và tìm kiếm sự chăm sóc y tế khi cần thiết.
- Nếu quý vị bị thương, thì quý vị cần phải được đánh giá về việc tiêm chủng uốn ván, cũng giống như bất cứ lúc nào khác quý vị bị thương. Nếu quý vị có một vết thương bị đâm xuyên vào da hoặc vết thương bị nhiễm phân, đất, hoặc nước bọt, thì phải yêu cầu bác sĩ hoặc phòng y tế xác định xem liệu việc tăng cường uốn ván có cần thiết hay không dựa trên hồ sơ cá nhân.

Để được hướng dẫn thêm, hãy xem [Chăm sóc vết thương khẩn cấp sau thảm họa thiên nhiên](#).

Theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình để biết thông tin khẩn cấp cập nhật.



(<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/>)