



Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa
CDC 24/7: Kuokoa Maisha, Kuwalinda Watu™

Kuwa Salama Baada ya Kimbunga

Ni muhimu kukumbuka kwamba hatari haijaisha baada ya dhoruba kuisha. Pata vidokezo vya kudumisha usalama wa familia yako baada ya kimbunga.

Kuwa Salama Ndani ya Majengo

- Usitumie kifaa cha umeme iwapo kimeshika maji. Ikiwa bado kimeunganishwa na umeme, zima umeme katika swichi kuu. Hakikisha fundi umeme amekikagua kifaa hicho kabla ya kukitumia.
- Ikiwa hakuna umeme, tumia tochi badala ya mishumaa. Iwapo itakubidi kutumia mishumaa, hakikisha imewekwa mbali na chochote kinachoweza kushika moto. Kaa karibu na mishumaa iliyowashwa wakati wote.

Kuwa mwangalifu ukiwa karibu na majengo yaliyoharibiwa

Kumbuka kwamba vimbunga vinaweza kuharibu majengo na kuyafanya yasiwe salama. Ikiwa nyumba yako au jumba jingine limeharibiwa, hakikisha kwamba ni salama kabla ya kuingia ndani.

- Toka nje ya nyumba yako au jengo jingine mara moja unaposkia kelele kana kwamba linasonga au kelele zisizo za kawaida. Kelele zisizo za kawaida huenda zikaashiria kuwa jumba linaelekea kuporomoka.

Jikinge na Sumu ya Gesi ya Kaboni Monoksaidi

Vifaa vya gesi au vinavyochoma makaa hutoa kaboni monoksaidi. Vifaa hivi vinaweza kuwa kama majenereta, vifaa vya kuosha kwa kutumia kanieneo, jiko za makaa za kuchomea nyama, na stovu za kambi. Huwezi kuinusa au kuiona, lakini kaboni monoksaidi inapolimbika nyumbani kwako, ni hatari sana.

Ili kudumisha usalama wa familia yako:

- Kamwe usitumie vifaa vinavyochoma gesi au makaa ndani ya nyumba yako, sehemu ya nyumba iliyo chini ya ardhi au gereji. Viweke nje na angalau futi 20 kutoka kwa dirisha, mlango au tundu lolote.
- Tumia kigunduzi cha kaboni monoksaidi kinachotumia betri au umeme hifadhi kila mara unapotumia jenereta ua chochote kinachochoma mafuta
- Usiligurumishe gari ndani ya gereji lililoshikana na nyumba yako, hata kama mlango wa gereji umefunguliwa.
- Usiipashe nyumba yako joto kwa joko la gesi.
- Ikiwa una kigunduzi cha kaboni monoksaidi na kinaanza kulia, toka nyumbani mwako mara moja na upigie 911.

Ili kudumisha usalama, jifahamishe kuhusu dalili za athari ya kaboni monoksaidi (<https://www.cdc.gov/co/faqs.htm>). Iwapo unadhani kwamba sumu ya kaboni monoksaidi imekufanya wewe ukawa mgonjwa au mmoja wa familia yako, tembelea daktari au hospitali mara moja.

Angalia Sumu ya Kaboni Monksaidi Baada ya Janga kwa maelezo zaidi.

Kuwa Salama Nje

Kaa mbali na Mafuriko

- Fuata maonyo kuhusu barabara zilizofurika wakati wote.
- Endesha gari kandokando ya mafuriko, siyo katikati yake. Maji hayo huenda yakawa ya kina kirefu zaidi ya unavyofikiria. Ikiwa lazima uwe katika au karibu na mafuriko, valia jaketi okozi — hasa ikiwa kina cha maji kinapanda.



Kumbuka kwamba mara nyingi, mafuriko hubeba viini vya magonjwa. Ikiwa utayaguzi maji hayo, hakikisha umenawa mikono kwa sabuni na maji. Iwapo hauna sabuni au maji, tumia shashi za kupangusia mikono zenye kileo au dawa ya kunawa bila maji.

Tembelea Maji ya Mafuriko au Maji Yaliyotumama

(<https://www.cdc.gov/healthwater/emergencv/flood/standing.html>) kwa maelezo zaidi.

Kaa Mbali na Nyaya za Umeme na Vifaa Hatari

- Kaa mbali na nyaya za umeme zilizoanguka. Piga simu kwa kampuni ya umeme ili kupiga ripoti.
- Kuwa mwangalifu wa nyaya za umeme zilizo juu.
- Jikinge kwa kutumia mavazi yanayofaa — kama barakoa (kipumulio) — ikiwa uko karibu na vitu hatari. Vumbi katika majengo yaliyoharibiwa huenda ikawa na risasi, asbesto, simiti, au kuvu. Iwapo umeguzi chochote chenye hatari kwako, kioche kutoka kwa ngozi yako mara moja.
- Pata usaidizi iwapo hauna uhakika wa namna ya kushika vitu hatari.

Jikinge Kutoka kwa Wanyama na Wadudu.

- Mafuriko yanaweza kuleta mbu wanaosababisha magonjwa. Tumia vichukiza wadudu (viua wadudu) vyenye DEET au Picaridin. Valia nguo zenye mikono mirefu, suruali ndefu, na soksi ukiwa nje.

Tembelea Mbu na Vimbunga (<https://www.cdc.gov/zika/vector/mosquitoes-and-hurricanes.html>)

kwa maelezo zaidi.

Soma zaidi kuhusu kichaa cha mbwa (<https://www.cdc.gov/rabies/exposure>). ugonjwa ambao mara nyingine huenezwa kwa kuumwa na wanyama.

- Baada ya dhoruba, kaa mbali na wanyama mwitu au wanaotangatanga. Piga 911 au uwasiliane na idara ya afya ya afya ya eneo lako ili kupiga ripoti kuwahusu.

- Iwapo utaona mnyama aliyekufa, wafahamishe maofisa wa eneo lako.

Page last reviewed: August 25, 2017

Page last updated: August 31, 2017

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/>); Office of Noncommunicable Diseases, Injury, and Environmental Health (ONDIEH); National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP) (<http://www.cdc.gov/chronicdisease/>); National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities (NCBDDD) (<http://www.cdc.gov/ncbddd/>)