

01

# 灾后防疫健康课

## 个人健康防护

### 不喝生水



不喝生水, 只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水



装水器具要保持干净, 并经常倒空清洗



临时的饮用井水、河水、湖水、塘水等, 要进行消毒



温度大、污染严重的水, 须先加明矾澄清后再消毒

### 烧熟煮透



食物要烧熟煮透, 生熟分开, 餐具须清洁并消毒后使用, 进食前应洗手



不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物



不吃淹死、病死的禽畜、水产品



不吃剩饭剩菜, 不吃生冷食物

到正规市场 购买食品

### 清洁环境



对室内外环境进行彻底的清理, 做到先清理、后消毒、再回迁



排除积水, 清除污泥和垃圾杂物



打开门窗, 通风换气, 清洗家具, 清理室内物品, 必要时对房间墙壁和地面进行消毒



整修厕所, 清刷卫生间, 修补畜圈

### 生物控制



家中可安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊虫设施, 抗洪值守人员应配备防蚊帽、穿长袖衣裤, 裸露部位可喷涂驱避剂



推荐使用苍蝇拍、蚊香、气雾罐等家庭灭蚊蝇措施



应使用高效、安全的防鼠血杀鼠剂灭鼠, 灭鼠后及时搜寻死鼠, 集中深埋或焚烧



灭蚊蝇鼠要 注意人畜安全, 防止污染环境

### 洪涝灾害后个人健康防护



### 远离积水



不管积水是否受污染, 尽量减少接触



如果接触到积水, 尽快用肥皂和清水清洗, 或使用含酒精的湿巾擦拭



在重新使用之前, 先用热毛巾和洗涤剂清洁被积水污染的衣物



如果必须进入积水, 应穿上橡胶靴、橡胶手套, 防止受伤

### 讲究卫生



保持手部清洁, 不用手, 尤其是脏手揉眼睛



不混用毛巾、脸盆与水杯等



多通风, 不聚餐, 少聚集



人多、密闭的场所要规范佩戴口罩



不要随地大小便, 粪便、排泄物和垃圾放在指定区域

### 及时就诊



身体不适, 及时就诊, 配合医生, 如实提供病史及旅行史



特别是出现发热、腹泻、呕吐、咳嗽、皮疹、黄疸等症状时, 尽快寻求医生帮助



就医时, 要注意做好个人防护, 避免交叉感染

### 身心关怀



灾后易出现急性应激反应, 多数在30天内明显缓解



保持积极的心理状态和良好的生活规律



超过一个月仍未恢复, 应及时向精神科医生或心理危机干预机构咨询



关爱身边的老人、弱、幼以及病人, 尽量营造较好的生活环境