

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
- 混浊度大、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、再搬迁
- 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
- 修缮厕所，清理卫生间，修补化粪池

生物控制

- 家里可安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊设施，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
- 推荐使用诱饵、蚊香、气雾剂等家庭灭蚊措施
- 应使用高效、安全的抗凝血杀鼠剂灭鼠，灭鼠后及时搜寻死鼠，集中深埋或焚烧
- 灭蚊蝇鼠要 注意人身安全，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，先用热水和洗涤剂清洗被积水污染的衣物
- 如果必须进入积水，应穿上橡胶鞋、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规律的生活规律
- 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、弱、幼以及病人，尽量营造较好的生活环境