



## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

### Những Vấn Đề An Toàn Và Sức Khỏe Của Bạn Khi Có Bão

Phần lớn những thương tích xảy ra trong thời gian có bão là những vết cắt gây ra bởi những mảnh kính và những mảnh vỡ khác bị gió thổi. Những thương tích khác bao gồm những vết đâm thủng vì dầm hoặc đung phải đỉnh, mảnh thép, hoặc kính và những mảnh xương.

Các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương có thể sẽ đưa ra những lệnh cảnh báo hoặc khuyến cáo y tế khác nhau tùy theo tình hình địa phương. Trong trường hợp không biết rõ về những điều này, xin quý vị liên lạc với cơ quan y tế tiểu bang hoặc địa phương nơi quý vị cư ngụ.

#### Chất Lượng Nước

Các cơn bão, đặc biệt là khi có kèm theo lụt lội hoặc một vụ thủy triều đột ngột lên cao, có thể làm ô nhiễm nguồn cấp nước công cộng. Uống nước bị ô nhiễm có thể mắc bệnh. Quý vị không thể tự mình suy đoán và cho rằng nước trong vùng chịu ảnh hưởng của bão là có thể uống được một cách an toàn.

Trong khu vực có bão thổi đến, các nhà máy xử lý nước có thể ngưng hoạt động; nhưng ngay cả trong trường hợp nhà máy tiếp tục hoạt động, những thiệt hại do bão gây ra hoặc nước lụt cũng có thể làm cho các đường ống dẫn nước bị ô nhiễm. Quý vị cần lưu tâm theo dõi những thông báo về vấn đề an toàn của hệ thống cấp nước trong thành phố.

Trong trường hợp giếng nước của quý vị bị ngập lụt, giếng nước cần được thử nghiệm và khử trùng sau khi hết bão và nước lụt rút đi. Nên liên lạc với cơ quan y tế tiểu bang hoặc địa phương của quý vị để được giải đáp các thắc mắc về việc thử nghiệm này. Trong trang 7 và 8 của tập sách mỏng này cũng có các thông tin về việc khử trùng giếng nước bị ngập lụt.

#### Nước Dùng Để Uống và Nấu Ăn

Nước uống an toàn bao gồm nước đóng chai, đun sôi, hoặc đã được xử lý. Cơ quan y tế tiểu bang và địa phương nơi quý vị cư ngụ có thể đưa ra những khuyến nghị cụ thể về việc đun sôi hoặc xử lý nước trong khu vực của quý vị. Xin nhớ:

- đừng dùng nước bị ô nhiễm để rửa chén bát, đánh răng, tắm rửa và nấu ăn hay làm nước đá.
- nếu quý vị dùng nước đóng chai thì nên biết là nước đó xuất xứ từ đâu. Nếu không, nên đun sôi hoặc xử lý nước trước khi dùng. Chỉ uống nước đóng chai, đun sôi hoặc đã được xử lý cho tới khi nào nguồn cấp nước của quý vị được thử nghiệm và kết quả cho biết là an toàn.
- việc đun nước sẽ giết chết các loại vi khuẩn và ký sinh trùng có hại. Đun nước cho thật sôi chừng 1 phút sẽ giết chết hầu hết các vi sinh vật trong nước.
- nước có thể được xử lý bằng chất cờ-lo (chlorine) hoặc các viên i-ốt (iodine), hoặc bằng cách pha 6 giọt (1/8 muỗng cà phê) thuốc tẩy có chất cờ-lo thường dùng trong nhà, loại không pha mùi (có 5.25 phần trăm chất sodium hypochlorite) cho mỗi ga-lông (gallon) nước. Sau khi pha cần phải khuấy cho kỹ rồi để yên khoảng 30 phút. Tuy nhiên, cách xử lý này không giết chết các sinh vật loại ký sinh.

Các vật dụng đựng nước nên được rửa sạch bằng nước có pha thuốc tẩy trước khi dùng lại. Hãy cẩn thận khi dùng những bồn chứa nước hoặc những loại đồ chứa khác. Thí dụ, bồn chứa nước của xe chữa lửa cũng như những lon hoặc chai đã dùng trước đó có thể bị các loại vi sinh vật hoặc hóa chất làm ô nhiễm. Đừng dùng những dụng cụ chưa được thử nghiệm để khử trùng nước.

#### Khử Trùng Giếng Nước

Nếu quý vị nghĩ rằng giếng nước của mình bị ô nhiễm, hãy liên lạc với cơ quan y tế tiểu bang hoặc địa phương hoặc đại diện của các cơ quan nông nghiệp để được chỉ dẫn rõ ràng. Sau đây là một số chỉ dẫn tổng quát về cách khử trùng giếng nước.

#### Để Khử Trùng Giếng Đào

1. Dùng Bảng 1 để tính số thuốc tẩy (loại nước hoặc loại hạt) cần dùng là bao nhiêu.

## Những Vấn Đề An Toàn Và Sức Khỏe Của Bạn Khi Có Bão

(Tiếp theo trang trước)

- Để biết số lượng đích xác cần dùng, nhân số lượng chất khử trùng cần thiết (dựa theo đường kính của cái giếng) với chiều sâu của cái giếng. Thí dụ, một cái giếng có đường kính 5 feet cần 4 cúp rưỡi thuốc tẩy cho mỗi foot nước. Nếu giếng sâu 30 feet thì nhân 4,5 với 30 để có được số cúp thuốc tẩy cần dùng ( $4,5 \times 30 = 135$  cúp). Mỗi gallon thuốc tẩy loại lỏng có 16 cúp.
- Đem tổng số chất khử trùng (disinfectant) này pha với khoảng 10 ga-lông nước. Đem số nước đã pha đó rưới vào vách giếng. Cần chú ý để cho nước đã pha này chạm tới tất cả các phần của cái giếng.
- Niêm phong nắp giếng.
- Mở tất cả các vòi nước và bơm nước cho tới khi vòi nước nào cũng có mùi chất khử trùng. Rồi ngưng bơm nước và để cho số nước đã pha nằm ở trong giếng qua một đêm.
- Ngày hôm sau, cho bơm nước chạy bằng cách mở tất cả các vòi nước và tiếp tục cho tới khi nào không còn mùi thuốc cờ-lo nữa mới thôi. Vặn nhỏ những vòi nước nào xả nước ra hệ thống hồ phân để tránh làm ngập hệ thống này.

**Bảng 1. Thuốc Tẩy dùng cho Giếng Đào**

Đường kính của giếng (feet)	Số thuốc giặt loại 5.25% cờ-lo cho mỗi foot nước	Số bột giặt loại 70% cờ-lo cho mỗi foot nước
3	1 cúp rưỡi	1 ounce
4	3 cúp	2 ounces
5	4 cúp rưỡi	3 ounces
6	6 cúp	4 ounces
7	9 cúp	6 ounces
8	12 cúp	8 ounces
10	18 cúp	12 ounces

*Nguồn: Sở Y tế Công cộng Tiểu bang Illinois. Mỗi tiểu bang có thể có những khuyến nghị khác nhau.*

### Để Khử Trùng Giếng Khoan

- Xác định lượng nước trong giếng bằng cách nhân số ga-lông mỗi foot với chiều sâu của giếng tính bằng feet. Thí dụ, một cái giếng có đường kính 6 inch chứa 1ga-lông rưỡi nước mỗi foot. Nếu cái giếng sâu 120 feet, nhân 1,5 với 120 ( $1,5 \times 120 = 180$ ).
- Cứ mỗi 100 ga-lông nước trong giếng, dùng số lượng cờ-lo (thể lỏng hoặc thể hạt) ghi trong Bảng 2. Pha tổng số thuốc giặt hoặc bột giặt đó với khoảng 10 ga-lông nước.
- Đổ số nước đã pha vào miệng giếng trước khi niêm phong.
- Nối một ống nước từ một vòi nước ở phía nước ra của bồn áp suất tới miệng giếng. Mở máy bơm. Phun nước lại vào giếng và rửa các thành của miệng giếng trong ít nhất 15 phút.
- Mở tất cả mọi vòi nước của hệ thống và để nước chảy cho tới khi người thấy mùi cờ-lo. Sau đó tắt tất cả các vòi nước và niêm phong miệng giếng.
- Để yên như vậy trong vài tiếng đồng hồ, tốt nhất là để qua đêm.

Ngày 3 tháng 9, 2004

Trang 2 / 5

## Những Vấn Đề An Toàn Và Sức Khỏe Của Bạn Khi Có Bão

(Tiếp theo trang trước)

- Sau thời gian để yên, mở bơm bằng cách mở tất cả các vòi nước và để cho nước chảy cho tới khi không còn mùi cở-lo. Vặn nhỏ những vòi nước nào xả nước ra hệ thống hố phân để tránh làm ngập hệ thống này.

**Bảng 2. Thuốc Tẩy trùng cho Giếng Khoan**

Đường kính của giếng (inch)	Số ga-lông cho mỗi foot nước
3	0.37
4	0.65
5	1.0
6	1.5
8	2.6
10	4.1
12	6.0

**Bảng 3. Số thuốc khử trùng cần dùng cho mỗi 100 ga-lông nước**

Thuốc giặt (5.25% cở-lo)	3 cúp*
Bột giặt (70% cở-lo)	2 ounces**
*1 cúp = cúp đong loại 8-ounce **1 ounce = 2 muỗng canh đầy	
<i>Nguồn: Sở Y tế Công cộng Tiểu bang Illinois. Mỗi tiểu bang có thể có những khuyến nghị khác nhau.</i>	

### Vấn Đề An Toàn Thực Phẩm

Đừng ăn những thức ăn nào có thể đã bị dính nước lụt bị ô nhiễm. Vứt bỏ bất cứ thức ăn nào không được đựng trong một vật đựng không thấm nước nếu thức ăn đó có thể bị dính nước lụt bị ô nhiễm. Những thức ăn nằm trong những hộp không bị hư và được đóng hộp bởi các nhà sản xuất thương mại có thể được giữ lại để ăn nếu quý vị tháo gỡ nhãn hiệu trên hộp, rửa hộp thật kỹ, rồi khử trùng trong một dung dịch gồm một cúp thuốc tẩy hòa với 5 ga-lông nước. Dùng bút ghi lại nhãn hiệu trên hộp và nhớ ghi rõ ngày hết hạn. Những vật dụng chứa thức ăn có nắp đậy loại dễ dùng tay vặn hoặc đẩy lên để mở và những thức ăn tự vào hộp ở nhà nên được vứt bỏ nếu đã dính nước lụt vì không chúng thể được khử trùng. Đối với trẻ sơ sinh, chỉ dùng xua đóng hộp đã pha chế sẵn. Đừng cho các em uống loại sữa bột pha với nước đã được xử lý.

### Thức Ăn Đông Lạnh và Để Trong Tủ Lạnh

Nếu nhà quý vị bị mất điện trong một thời gian dài:

- nhờ bạn bè cho bạn để thức ăn vào ngăn đá nếu nhà họ có điện;
- dò hỏi xem có còn chỗ đông lạnh ở tủ lạnh của các cửa tiệm, nhà thờ, trường học có điện; hoặc

Ngày 3 tháng 9, 2004

Trang 3 / 5

## Những Vấn Đề An Toàn Và Sức Khỏe Của Bạn Khi Có Bão

(Tiếp theo trang trước)

- dùng đá khô, nếu có. 25 pound đá khô có thể giữ cho nhiệt độ của một ngăn đá có thể tích 10 foot khối nằm dưới độ đông lạnh trong vòng từ 3 đến 4 ngày. Hãy cẩn thận khi sờ vào đá khô, và nên mang găng tay khô ráo và dày để tránh bị thương.

Nếu cửa tủ được đóng kín, tủ lạnh của quý vị có thể giữ thức ăn lạnh khoảng 4 tiếng đồng hồ khi bị mất điện. Hãy bỏ đá cục hoặc đá khô vào tủ lạnh nếu điện bị cúp lâu hơn 4 tiếng đồng hồ.

Thường thì những thức ăn rã đá có thể ăn được nếu chúng còn lạnh hoặc được đông lạnh trở lại nếu chúng vẫn còn những hạt đá li ti dính vào. Để bảo đảm an toàn, khi nào mà quý vị không biết chắc là còn ăn được hay không thì hãy vất chúng đi. Vứt bỏ tất cả những thức ăn nào nằm ngoài tủ lạnh hơn 2 tiếng đồng hồ, và những thứ nào có mùi vị hoặc màu sắc không bình thường.

### Giữ Sạch Sẻ và Vệ Sinh

Có một điều rất quan trọng là quý vị nên nhớ giữ gìn vệ sinh cơ bản trong thời gian có tình hình khẩn cấp. Luôn luôn rửa tay với xà phòng và nước đã được đun sôi hoặc đã được khử trùng:

- trước khi làm đồ ăn và ăn
- sau khi tiêu tiểu
- sau khi làm công việc dọn dẹp; và
- sau khi sờ mó hay mang vác những vật dụng bị nước lụt hoặc nước cống gây ô nhiễm.

Nếu có lụt lội xảy ra trong lúc bão tố, trong nước có thể có phân tràn ra từ những hệ thống hố phân và có những chất thải của những vật liệu dùng trong nông nghiệp hoặc công nghiệp. Tuy việc da thịt con người tiếp xúc với nước lụt tự nó không phải là một mối rủi ro lớn về mặt sức khỏe, nhưng sẽ có nguy cơ mắc bệnh khi ăn uống bất cứ thứ gì bị ô nhiễm bởi nước lụt. Nếu quý vị có vết cắt hay ung nhọt có thể dính nước lụt, hãy giữ cho những chỗ đó được sạch sẽ bằng cách rửa bằng xà phòng và bôi thuốc kháng sinh để giảm bớt nguy cơ bị nhiễm trùng. Nếu có vết thương bị mưng mủ, sưng phồng, hoặc thoát nước, quý vị nên tìm cách chữa trị ngay lập tức.

Đừng để trẻ con chơi đùa ở những nơi có nước lụt. Thường xuyên rửa tay cho chúng (trước bữa ăn phải luôn luôn rửa tay), và không để cho trẻ con chơi những đồ chơi bị dính nước lụt mà chưa được khử trùng. Quý vị có thể khử trùng đồ chơi bằng cách dùng một dung dịch có một cốc thuốc giặt hòa với 5 ga-lông nước.

### Tiêm Chủng

Những vụ bộc phát bệnh truyền nhiễm sau khi có bão hiếm khi xảy ra. Tuy nhiên, tỉ lệ người nhiễm các chứng bệnh đã có trước khi có bão có thể gia tăng vì thiếu vệ sinh hoặc vì tình trạng chật chội ở những địa điểm tạm trú. Sự gia tăng của các bệnh truyền nhiễm vốn không xuất hiện trước khi có bão không là một vấn đề, cho nên không cần thực hiện những chương trình tiêm chủng cho công chúng.

Nếu quý vị có vết thương, quý vị nên được nhân viên y tế xem xét để quyết định là có nên tiêm chủng bệnh sốt uốn ván hay không, in hết như việc mà quý vị cũng sẽ làm mỗi khi có thương tích như thế. Nếu quý vị bị một vết thương có rách da hoặc một vết thương bị nhiễm phân, đất, hoặc nước miếng, quý vị nên để cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế dựa trên hồ sơ cá nhân mà xác định xem quý vị có cần tiêm thêm một mũi thuốc chủng sốt uốn ván hay không.

Những khuyến nghị cụ thể về việc chủng ngừa nên được đưa ra dựa trên cơ sở từng trường hợp, hoặc dựa trên nhận định của các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương.

### Muối Màng

Mưa và lụt trong khu vực có bão có thể sẽ khiến số lượng muối màng gia tăng. Giờ cao điểm hoạt động của muối là những lúc mặt trời mọc và mặt trời lặn. Trong phần lớn các trường hợp, số muối đông hơn sẽ tạo ra vấn đề muối màng nhưng chúng sẽ không mang theo các chứng bệnh truyền nhiễm. Thông thường thì người ta không cần phải quan tâm tới những bệnh tật vốn không xuất hiện trong khu vực trước khi có bão. Giới hữu trách y tế của các chính phủ liên bang, tiểu bang và địa phương sẽ tích cực hoạt động để kiểm soát sự lây lan của các chứng bệnh do muối lan truyền, nếu có.

Để tránh bị muỗi cắn, quý vị nên gắn cửa lưới nơi cư ngụ, và mặc quần dài và áo dài tay. Những loại thuốc xua côn trùng có chứa chất DEET có tác dụng tốt cho việc chống muỗi. Trước khi dùng thuốc có chất DEET nên đọc kỹ cách dùng. Đặc biệt cẩn thận khi dùng những thuốc đó cho trẻ em. Những sản phẩm có DEET có bán ở các cửa tiệm và thông qua các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương.

Ngày 3 tháng 9, 2004

Trang 4 / 5

## Những Vấn Đề An Toàn Và Sức Khỏe Của Bạn Khi Có Bão

(Tiếp theo trang trước)

Để giảm bớt số muối, quý vị cần đổ đi tất cả nước đọng trong những chai lọ để trống xung quanh nhà của mình.

### **Sức Khỏe Tâm Thần**

Những ngày và những tuần sau cơn bão sẽ là những ngày có nhiều khó khăn. Bên cạnh việc bảo vệ sức khỏe thể chất, quý vị cũng nên bỏ ra một ít thời giờ để lo cho sức khỏe tâm thần. Hãy nhớ rằng tình trạng bị mất ngủ chúi đỉnh, lo lắng, nóng giận, hoạt động quá độ, trầm uất nhẹ, hoặc chán nản là tình trạng bình thường, và có thể mất đi theo thời gian. Nếu cảm thấy những cảm giác đó ở mức độ cao, quý vị nên tìm sự tư vấn của chuyên gia. Xin nhớ là trẻ em cần được chăm sóc và lưu ý nhiều hơn trong khoảng thời gian trước, trong khi, và sau khi có bão. Trước khi có bão, hãy nhớ cất giữ một món đồ chơi hoặc trò chơi mà con em quý vị ưa thích để giúp cho các em giữ được cảm giác an toàn. Các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương nơi quý vị cư ngụ có thể giúp quý vị tìm những nguồn giúp đỡ ở địa phương, kể cả những bệnh viện hay những nhân viên chăm sóc sức khỏe, mà quý vị có thể cần tới.

Để biết thêm chi tiết, xin ghé vào trang nhà của CDC [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), hoặc gọi điện thoại miễn phí ở số (888) 246-2675 (tiếng Anh), (888) 246-2857 (tiếng Tây ban nha), hoặc (866) 874-2646 (dành cho người khiếm thính).