



Rekòmandasyon

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase

Kijan pou nou sere manje nou byen

Menm si pa gan kouran elektrik, frijidè nou kapab kenbe manje byen fre si nou pa louvri li. Na oblije ajoute yon blòk glas oswa glas sèch si pap gan kouran elektrik pou plis ke 4 èd tan.

Wa kapab manje manje ki te deja nan frizè si li toujou byen glase oubyen nou ka mete li nan frizè a ankò si li ganyen moso glas sou li. Men nou dwe jete tout manje ki te ekspoze a yon tanperati plis de 40 degre "Fahrenheit" pandan omwen 2 èd tan, oswa tout manje nou pa renmen odè, koulè, ou figi li.

Pandan ganyen blakawout lan, eseye kite tout pòt frijidè ak frizè yo fèmen pou nou ka kenbe manje yo byen fre lepe lontan posib.

Men sa pou nou fè si yon blakawout ta dire plis pase 4 èd tan:

- Sèvi ak glas sèch si nou jwenn li. 25 liv glas sèch ap kenbe yon frizè 10 pye kibik byen fre pandan 3 a 4 jou. Mete bon jan gan ki sèch ak ki epè epi fè byen atansyon lè nap opere glas sèch lan, pou nou pa blese oswa frape.
- Kanta frizè-a: Yon frizè ki ranpli a mwaye kapab kenbe manje yo byen fre pandan 24 è. Yon frizè ki byen ranpli kapab kenbe manje ya fre pandan 48 è. Pa twòp ap louvri pòt frizè-an.
- Kanta rès frijidè-an: Mete lèt, tout pwodwi ki gan lèt ladan yo, vyann, pwason, ze, bouyon, ak lòt bagay ki kapab gate, mete tout nan yon bwat yo rele "cooler" yo ke wav lope ak glas. Pack milk, other dairy products, meat, fish, eggs, gravy, and spoilable leftovers into a cooler surrounded by ice. Men nou dwe jete tout manje ki te ekspoze a yon tanperati plis de 40 degre "Fahrenheit" pandan omwen 2 èd tan.
- Sèvi ak yon tèmomèt dijital yo pou nou tcheke tanperati manje nou anvan nou swa manje li ou kwit li. Jete tout manje ki ganyen yon tanperati pase 40 degre "Fahrenheit".

Si nou bezwen lòt direktiv sou jan pou nou remete manje nan frizè lè yo vinn bay kouran elektrik lan ankò, al sou paj "Food Safety and Inspection"-an, nan "[Keeping Food Safe During an Emergency.](#)"

Kijan pou nou asire nou dlo nou kòrèk

Lè yon siklòn pase, sitou si li pote inondasyon, li ka kontamine resèvwa dlo potab lan. Si nou bwè dlo sa-a, nou ka vinn malad. Nou pa ka pran chans pou nou kwè dlo nan zòn siklòn-lan pa kontamine.

Koute byen tout deklarasyon otorite lavil-lan fè sou bagay dlo potab lan. Sèvi ak dlo nan boutèy lè nap manje oswa pou nou bwè. Men sa pou nou fè pou nou pirifye dlo tiyo-an, si nou pa jwenn dlo nan boutèy epi nou pa fè konfyans a dlo nan tiyo-an:

- Fè bouyi dlo-an byen pandan yon minit (bouyi li jistan li monte ak bouyi).
- Si w pa bouyi dlo-an, mete 6 gout detèjan blich yon an chak gallon dlo, souke lib yen epi kite li poze pandan 30 minit avan ou sèvi avèk li. Sepandan, detèjan blich-lan pap touye mikwòb òganik yo.
- Wa kapab tou sèvi ak konprime ki konn pirifye dlo; ou ka jwenn yon an famasi oswa nan magazen ki vann atik spò yo.

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase (swit paj anvan-an)

Si siklòn-lan pote inondasyon, la rivyè yo konn pote chye ki soti nan egou yo oswa kote izinn travay. Yo pa di ke si dlo sa-yo tonbe sou ou nou, sa ap bannou maladi, men nou ka vinn malad si nou bwè oubyen manje nenpòt ki bagay ki e an kontak ak dlo ki e kontamine yo.

Pa kite timoun-yo al jwe nan kote inondasyon-yo te fèt. Lave men ti moun-yo souvan (sitou avan yo manje), epi pa kite yo jwe ak jwèt ki e nan dlo kontamine yo san yo pa dezenfekte jwèt say o. Nou ka dezenfekte jwèt-yo ak yon melanj 1 tas detèjan blich pou 5 galon dlo.

Si nou bezwen plis enfòmasyon sou jan pou nou pirifye dlo apre yon siklòn oubyen yon dega finn pase, silvoulè ale sou konpitè nan sit "CDC" yo rele [Hurricanes and Your Health and Safety](#).

Kijan pou nou ba yon moun premye swen ijans

Premye swen dijans yo trè zenpòtan lè yon moun te ekspoze a dlo ki te kontamine ak chye ou malpwòpte moun, bèt oswa fatra pwazon.

- Netwaye rapid, rapid ak savon ak dlo pwòp tout kote moun lan te blese.
- Mete yon longan antibyotik pou stope enfeksyon-yo.
- Si nou wè yon blese vinn wouj, anfle, oubyen lap fè dlo, rele yon doktè imedyatman.
- Si ou blese, al jwenn yon doktè pou w konnen ki kalite tretman pou w resevwa (tankou si pou w al pran piki tetanus).

Kijan pou nou netwaye plichon ki ta tonbe sou kay nou

Se pou nou fè atansyon lè ganyen anpil imidite nan kay nou paske se li ki pèmèt plichon pouse. Nou dwe fè tout sa nou kapab pou wete plichon-an paske li ka bannou alèji oswa agrave sèten maladi tankou opresyon.

Ganyen yon dokiman "EPA" mete ki rele "[Flood Cleanup: Avoiding Indoor Air Quality Problems](#)". Dokiman sa-a pale nou kijan pou nou netwaye ak repere kay nou apre inondasyon ak kisa pou nou fè pou evite pwoblèm nan atmosfè anndan kay-la. Si nou bezwen plis enfòmasyon sou zafè plichon ak lasante, al konsilte seksyon "CDC/National Center for Environmental Health (NCEH) page on [Molds in the Environment](#)".

Kijan pou nou egzante blese pandan yon siklòn

Apre yon siklòn, moun nan zòn-lan toujou gen pwoblèm menm si van ak inondasyon-yo bese. Men direktiv ke "[National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH\)](#)" bannou pou egzante blese oswa donmaje:

Pwoteje zòrèy nou

Si nap evolye kote te genyen inondasyon, se pou nou mete kas tèt, gwo linèt, gwo gan epè, gwo bòt pou inondasyon ak semèl an fè.

Mete ti aparèy tankou kònè telefòn ki konn bouche zòrèy nou yo pou pwoteje nou kont twòp bri. Machin tankou si a meto, sechwa, kapab lakòz twòp bri fèt ki kapab ban nou yon deranjman nan zòrèy nou.

Atansyon a danje elektrisite

- Si dlo te tonbe sou kèk aparèy elektrik oswa sou nenpòt kote ki ganyen fil elektrik yo, koupe kouran nèt nan bwat fwiouz-yo. Pa rekonekte li tanke ou pa fè yon bonjan elektrisyen enspekte li pou wou.
- Pa janm antre kote inondasyon te fèt ni pa manyen okenn machin elektrik si atè-an mouye toujou, sòf si ou sèten kouran elektrik-lan koupe. PA JANM manyen yon fil elektrik ki sot tonbe atè.

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase

(swit paj anvan-an)

- Si wap sèvi ak yon jeneratè dizèl oswa gazolin pou bay kouran nan yon bilding, mete li sou pozisyon "off" avn ou fè li pati.
- Si ou gan pou w al travay kote yon fil elektrik te tonbe atè, kontakte konpayi elektrik-lan pou wè kouman po you koupe kouran nan fil sa-a. Fè atansyon anpil, anpil lè nap deplase nechèl ak lòt machin pou yo pa touché ak okenn fil elektrik.

Si nap travay kote ki ganyen fil elektrik, silvouplè konsilte konsèy nou yo nan dokiman "[Worker Safety in a Power Outage](#)" oswa nan "[Hazards of Flood Cleanup Work](#)" de "NIOSH".

Evite pran nan Monoksid de Kabòn

Monoksid de Kabòn nan se you gaz ki pa gen sant epi ki pa odè men ki se you pwazon lè ou respire li. Pandan epòk netwayaj lè inondasyon, se pou yo mete tout motè a gaz tankou ponp yo, dèlko yo, ak machin a lave ki deyò yo epi pou pa janm antre yo anndan kay. Si ou fè sa li ap bon anpil pou sante ou sa ap evite ou pran nan pwazon gaz monoksid de kabòn nan.

Pou plis enfòmasyon sou Monoksid de kabòn, se pou al gade nan [Carbon Monoxide Poisoning and Power Outage Safety](#) ak [Carbon Monoxide Poisoning](#) (ki soti nan CDC's National Center for Environmental Health [NCEH]).

Se pou evite blese nan Misk ou ak eskelèt ou

Ou bezwen genyen you atansyon espesyal ki nesèsè pou kapab evite blese nan do yo ke ou pran nan leve ak nan pote vye debri materyo ki pou batik ay yo.

Pou ede ou evite blese:

- Se pou sèvi ak ekip ki genyen de moun oubyen plis toujou pou deplase bagay ki pran anpil plas yo.
- Se pou evite souleve nenpòt ki materyèl ki peze plis pase 50 liv (pou chak moun)
- Se pou sèvi ak pwòk aparèy ou ki pou ede ou leve bagay yo otomatikman

Se pou fè Atansyon nan Enstabilite Estrikti ya

Se pou pa janm sipoze ke estrikti dlo yo pa gen pwoblèm oubyen ke tè yo rete menm jan. Kay yo ki te rete anwo dlo yo oubyen ki te rete kanpe djanm fas a dlo presipitasyon ke inondasyon wan te fè yo ta kapab genyen kèk pwoblèm nan estrikti yo sa ki kapab lakòz ke yo vin danjre.

- Se pa pou travay nan zòn gwo kay ki anba dlo oubyen ki kraze jiskaske you pwofesyonèl oubyen you enjenyè oubyen you achitèk kontwòle li epi di ke li san danje.
- Se pou mete nan tèt ou ke, tout eskalye, tout planche ak tout twati yo pa an sekirite jiskaske yo fin enspekte yo.
- Se pou kite you kote konsa prese prese si ou wè li ap souke oubyen si ou tande ti bri ke ou pa konn abitye tande sa yo se siy ke li ka pral efondre.

Se pou Evite Materyo ki Danjre yo

Dlo inondasyon yo kapab soti nan kèk rezèvwa, nan kèk doum, nan kèk tiyo epi nan ekipman ki kapab genyen ladan materyo ki danjre anpil tankou pestisid yo oubyen pwopan

- Se pa pou al nan manyen veso ke ou pa konnen ke dlo inondasyon wan pote san ke ou pa antre an premye an kontak ak Depatman Risk zòn nan oubyen ekip ki ap analize materyo danjre yo.
- Si ou ap travay nan kèk zòn kote ki kapab souye, se pou evite respire lè nan zòn sa epi pou evite tou ke po ou antre an kontak ak vapè sa, se poutèt sa ou dwe mete sou ou rad pwoteksyon ak mas ki gen respiratè ki fèt pou sa.
- Se pou al lave anpil fwa epi byen lave zòn po ou ki te pran nan pestisid la yo oubyen nan lòt pwodui chimik ki danjre yo.

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase (swit paj anvan-an)

- Se pou kontakte NIOSH pou plis enfòmasyon sou ekipman ki apopriye pou pwòp sekirite pa ou

Se pou Pare anka Dife pran

Dife kapab konstitiye you menas enpòtan pou you zòn ki deja sakaje pa you inondasyon pou tout rezon ke nou pral montre ou la yo:

- Sistèm pwoteksyon kont dife yo pa ka mache.
- Ou pa jwenn repons de biwo ki responsab pou dife ya.
- Ou pa kapab jwen dlo de rezèv pou replen sistèm ponpye yo.
- Inondasyon wan kraze tout sistèm pwoteksyon dife yo.

Pou pi piti se pou ta genyen de estenktètè, yo chak dwe genyen ladan yo you UL ki genyen pou piti 10A, ke ou ta dwe mete chak fwa ke ou ap fè netwayaj

Anpeche Mouri Nwaye

Lè ou nan you dlo ki ap mache, ou se you moun ki an danje pou mouri nwaye, men si ou konn naje. Paske sa ki nan machin nan yo pi riske toujou pou you mouri nwaye, se poutèt sa li enpòtan pou ta byen konnen tout avètisman sa yo epi pou respekte yo kanta risk ki genyen sou lari. Pa kondwi otomobil oswa lòt gwo machin kote ou wè ki genyen dlo nan lari ya sitou si ou pa konn pwofondè dlo sa. NIOSH rekòmande ke ou evite travay nan yo kote inondasyon sa yo pou kont ou epi pou mete you jilè sovtaj-ki apwouve pa Gad Kòt pandan wap travay la.

Se pou Redwi Risk De Efò Tèmik yo

Apre siklòn nan, lè ou ap netwaye ou toujou an danje ou kapab vin devlope kèk pwoblèm sante nan travay nan zòn ki cho oubyen ki frèt.

Pou redwi risk konsènan chalè:

- Se pou bwè you vè likid chak 15 a 20 minit.
- Se pou mete rad ki gen koulè klè, ti rad dekolte
- Se pou travay pandan lè ki fre nan lajounen-an.

Se pou gade tou [Tips for Preventing Heat-Related Illness](#), [Heat Stress in the Elderly](#), ak lòt enfòmasyon ki disponib sou [CDC Extreme Heat page](#).

Pou diminye risk ke fredri lakòz yo kan ou kanpe oubyen lè ou ap travay nan you dlo ki frèt anpil tankou plis pase 75 degre F (24 C):

- Se pou mete bòt nan pye ou ki fèt an kaoutchou.
- Se pou asire ou ke rad yo ak bòt yo byen mache.
- Se pou pran you ti rekreyasyon souvan pou al bwè dlo.
- Se pou chanje rad chèch sou ou pi souvan ke posib.

Pou plis enfòmasyon sou risk ke ou ka rankontre yo, al konsilte "[Hazards of Flood Cleanup Work](#)" de "NIOSH".

Anpeche Blese ke se Fatig ki Lakòz yo

Kontinye travay pandan kèk long èd tan, se pou fè yo mache ansanm ak lè ou bouke, ki kapab kreye you sitiasyon ki bay anpil estrès pandan ke ou ap netwaye ya. Anpil moun ki ap travay anba siklòn epi ki ap netwaye dega inondasyon kapab diminye risk pou blese ak pou malad nan anpil fason ke nou pral montre ou la yo:

- Se pou byen regle priyorite yo pou travay netwayaj ak kote ke ou ap fè li ya. Se pou evite fatig.

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase (swit paj anvan-an)

- Se pou regle you orè pou somèy ou piplis ke ou kapab.
- Se pou alète lè ou fatige oubyen lè ou genyen kèk tromatis. Se pou pale de sa ak manm fanmiy ou, se pou de sa toua k zanmi ou yo oubyen ak pwofesyonèl ki pou ba ou sipò nan zafè tromatis.

Si w bezwen plis enfòmasyon, al konsilte « [hurricane recovery page](#) » sou sit entènèt "Occupational Safety and Health Administration's"-an.

Kijan pou fè Fas ak Tromatis apre pasaj you Siklòn

Jou ak semèn ki pral vini apre pasaj siklòn nan pral malouk. Non sèlman pwoblèm ak sante fizik ou, men tou se pou pran you ti repo tou pou bay sante mantal you ti souf tou. Se pou raple ou ke ensomni lè ou pa kapab dòmi, enkyetid, fè kòlè, fè anpil aktivite, ti depresyon dous, oubyen you ti kò kraz tout bagay sa yo nòmal, epi bagay sa yo ka pran you ti tan pou yo ale. Si ou ta santi nenpòt nan sentòm ke nou sot di ou pi wo yo la, se pou ale fè you konsiltasyon.

Eta ou ye ya ak depatman sante nan zòn ou wa pral ede ou jwenn resous ki nan zòn nan, ladann ou ap tou jwenn lopital yo, ak moun kap bay sante ke ou ka byen bezwen.

Diferan repons ki kapab menase oubyen fè konnen genyen you evenman tromatik ki kapab rive gen dwa chanje. Reaksyon emosyonèl yo kapab genyen ladann kèk santiman de pè ladann yo, kapab genyen ladann yo kèk santiman de lapèn oubyen kèk santiman de depresyon. Repons fizik ak sa ki parèt nan konpòtman ou kapab genyen ladann, noze anvi vomi, vètij tèt fè mal, epi li kapab vin chanje fason apeti ou te ye ak chanje orè somèy ou, epi tou li kapab vin fè ou vin chanje orè jan ou te kon abitye fonksyone chak jou. Repons zafè tromatis yo kapab dire pou kèk semèn ale nan mwa anvan ke moun ki victim bagay sa retounen nan nòmal li sa vle di jan ke li te ye anvan

Se pou chèche swen medikal si ou vinn blese, si ou santi ou malad, oubyen si ou fèsperyans de tromatis ak de krent.

Genyen anpil bagay ke ou kapab fè pou fè fas ak evenman tromatik yo, ladann yo ou ap jwenn :

- Se pou kenbe you valè eleman ki konn nan aktivite nòmal ou ke ou vin mete li nan plan dezaz la otan ke ou kapab, ki genyen ladan kèk aktivite ki pou beset i krent ke timoun yo ka genyen.
- Se pou mete nan tèt ou ke ou kapab vin pa gen anpil resous pou regle ti bagay chak jou chak jou sa yo, se poutèt sa ki fè nou di ou la se pou ta regle tout sa ou kapab regle avan ke tan kòmanse.
- Ale kay fanmiy ou, kay zanmi ou yo, ak kontak sosyal oubyen kontak relijye yo pou ka òganize kèk rezo soutyen ki pou ede ou trete faktè fòs ki ka vini yo.
- Se pou kite timoun ou wan kone ke li nòmal pou li santi li you ti jan boulvèse kan you move bagay oubyen kan you bagy ki vin fè li pè rive.
- Se pou ankouraje timoun ou wa pou li fè parèt santiman sa yo ak panse sa yo, san ke ou pa bezwen fè you okenn jijman.

Kijan pou nou fè ak bèt sovaj ak domestik-yo apre yon dezaz

Atansyon a bèt sovaj oswa animal domestic-yo. Pafwa yo konn dezoryante oubyen danjre apre yon siklòn oubyen yon inondasyon. Eseye wè si w ka sènen bèt-lan men san ou pat met kò w nan pozisyon kote li ta ka mòde w. Telefone ajans pou kontwòl animal, kidonk "Animal Control" nan konte kote ou abite-an.

Bèt sa-yo kapab sove oubyen yo kapab touye yo pandan lè gan dezaz. Bèt ki sove kapab vinn chew sou pwopriete kote yo kapab:

- gate rezèvw dlo
- mete anpil malpwòpte
- devore anpil kote yo pat dwe manje zèb
- donmaje rekòlt-yo

Kadav bèt kap dekonpoze atire mouch ak rat. Sa ka fè maladi plis gaye. Yo kapab bay move odè epi kontamine dlo ki nan tè ya.

Men bagay nou bezwen konnen apre yon siklòn finn pase (swit paj anvan-an)

Se pou nou fè jete kadav bèt sa-yo touswit pou yo pa kreye pwoblèm lasante pou lòt bèt oswa kretyen vivan.

Kontakte depatman kontwòl animal yo nan kote nou abite yo oswa depatman lasante nou an pou yo pale nou kijan pou nou fè jete kadav bèt sa-yo.

Lave men nou nan sitiyason dezaz

Lè yon dezaz finn pase, li ka pa fasil jwenn dlo tiyo. Men li toujou trè zenpòtan pou nou lave men nou pou nou pa pran maladi. Li preferab pou nou toujou lave men nou ak savon ak dlo, men si nou pa ka jwenn dlo, sèvi ak pwodwi a baz alkòl. Si nou bezwen kèk ti konsèy sou jan pou nou lave men nou ak savon ak dlo oswa ak pwodwi a baz alkòl, konsilte dokiman sa-a "[Handwashing fact sheet](#)."

Si w bezwen plis enfòmasyon, al konsilte www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes, or oubyen telefone liy espesyal "CDC" an nan nimewo sa-yo: (888) 246-2675 (Angle), (888) 246-2857 (Espayòl), oubyen (866) 874-2646 (TTY).