

洪涝灾害健康教育核心信息

一、不喝生水，喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水，或经漂白粉等处理过的水

在有条件的情况下，最好饮用开水、瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄生虫和病毒，即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水，直接饮用也存在危险。在不得不饮用的情况下，用明矾和漂白粉(精片)澄清、消毒，至少煮沸 5 分钟后，方可饮用。

二、不吃腐败变质的食物，不吃淹死、病死的禽畜

洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节，食物易腐败变质。食用腐败变质食物易引起食物中毒。食用不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽畜可传播猪链球菌病、禽流感等传染病，不可加工食用。

三、注意环境卫生，不随地大小便，不随意丢弃垃圾

洪水过后，环境中的垃圾较多，应尽快清理。随地大小便不仅会污染水体和环境，还有可能造成苍蝇大量孳生，传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。

四、避免手脚长时间浸泡在水中，尽量保持皮肤清洁干燥，预防皮肤溃烂和皮肤病

人体皮肤长时间浸泡在水中，会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。下水劳动时，应每隔 1~2 小时出水休息一次。避免在洪涝期间，经过积水路段。积水可掩盖水中深坑、掉落电线等，要避免涉水通过，防止意外伤害。

五、做好防蝇防鼠灭蚊工作，预防肠道和虫媒传染病

洪涝灾害后，人与蚊蝇鼠等接触的机会增多，增加了传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇，食物应用防蝇罩遮盖。可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠。发现老鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。可使用驱蚊剂、蚊帐等防蚊。

六、勤洗手，不共用个人卫生用品

勤洗手可保持手卫生。经不干净手可传染痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病、“红眼病”等接触性传染病。尽可能避免共用毛巾，保证一人一巾，且经常消毒。

七、如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状，要尽快就医

发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号，洪涝灾害期间，一旦出现这些症状，要尽快就医。

八、保持乐观心态

人在洪涝灾害中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪，严重的会引起心理疾病。任何灾难最终都会过去，保持乐观心态，有助于积极应对，重建家园。

